Bohnenstarke

Nachrichten

Ausgabe 2

DIESE ZEITUNG IST KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN!

Foto © Barbara Majcan

Rezept Tipp

Steirische Käferbohnen-Falafel mit Dip

Zutaten
für ca. 45 Stück

Käferbohnen-Falafel

gekochte Steirische Käferbohnen ..... 600 g
Zwiebeln ..... 2 Stk.
Knoblauchzehen ..... 3 Stk.
Semmelbrösel ..... 60 g
Eidotter ..... 2 Stk.
Kürbiskernöl ..... 3-4 El
Kreuzkümmel ..... 2 Tl
rotes Chilipulver ..... 1-2 Tl
(ersatzweise Paprikapulver)
Salz
bei Bedarf etwas vom abgetropften Kochwasser

Für den Dip

Sauerrahm ..... 100 g
Joghurt ..... 120 g
Knoblauchzehe 1
Zitronensaft ..... 2 TL
Kürbiskernöl ..... 5 EL
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Steirische Käferbohnen mit dem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf etwas vom abgetropften Käferbohnenwasser beigeben.

2. Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken, und mit den restlichen Zutaten zu einer kompakten Masse vermengen. Kleine Kugeln formen.

3. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 10 Minuten im Ofen backen, dann vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten backen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dip miteinander verrühren und abschmecken.
Dazu passt ein bunter Salat der Saison.

Weitere Rezepte unter
www.steirische-kaeferbohne.at

Rezept
von Anna Majcan

Echt steirische Käferbohnen ab Hof hier erhältlich:

Bohnen.PUNKT

Gesunde Ernährung ist ein neues Top-Thema geworden und wird besonders von der jungen Generation sehr viel umfassender verstanden: gesund ist nicht nur das, was für den Menschen gut ist, es muss auch für die Umwelt gut sein. Kaum ein Lebensmittel erfüllt dies so wie die Steirische Käferbohne g. U. – als pflanzliches, eiweißbetontes Lebensmittel enthält sie von Natur aus alles, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Der Anbau und die Verarbeitung erfolgen kontrolliert und zertifiziert in der Steiermark, kurze Transportwege, beste Qualität und Gentechnikfreiheit sind damit garantiert.

Foto © Gerald Kerz

Als Konsument kann man sicher sein, dass in Verpackungen, die die geschützte Bezeichnung „Steirische Käferbohne" und die Banderole bzw. das Unionszeichen für geschützte Ursprungsbezeichnung tragen, auch Steirische Käferbohnen drin sind.

Hinter dieser Kennzeichnung stehen ein umfangreiches Kontrollsystem und fast 200 Mitgliedsbetriebe, die jährlich kontrolliert und zertifiziert werden. Für die heimischen Produzenten bedeutet das Schutz vor Nachahmung und Missbrauch durch Billigware aus dem Ausland, Stärkung der heimischen Produktion sowie Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit am Markt.

Ein angenehmes Lesevergnügen wünscht

Obmann Fritz Rauer, Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne

Die steirische Käferbohne

Lateinisch:
Phaseolus coccineus L.

Familie: Hülsenfrüchte.

Unterfamilie:
Schmetterlingsblütler.

Namen:
Käferbohne, Feuerbohne, Prunkbohne, Rosenbohne, Blumenbohne, Pischlerbohne, Türkische Bohne.

Lagerung:
Die Schale der Käferbohne reagiert empfindlich auf Licht – dunkel gelagert behält sie ihre typische Farbe.

Herkunft:
Hochland Mexikos und Guatemalas; seit dem 16. Jhdt. in Europa, wo sie zunächst als Zierpflanze angebaut wurde; seit Anfang zdes 19. Jhdts. hierzulande heimisch.

Geschmack:
Fein cremige Konsistenz mit leicht süßlichem Maroni-Aroma. Daher eignet sich die Käferbohne auch gut für Süßspeisen.

Besonderheit:
Seit 2016 genießt die Steirische Käferbohne den EU-Herkunftsschutz „Geschützte Ursprungsbezeichnung g.U." mit eigenem Gütesiegel.

Rätselspaß

Wortsuche

Findest du die drei Wörter?

			J	Ü	F	R	Ä	K	B	F	O	E	R	
	D	S	T	E	I	E	R	M	A	R	K	B	H	Q	B
T	Ä	Z	Ö	G	M	B	E	N	H	O	R	I	E	Ä	K	P
V	B	K	Ä	F	E	R	B	O	H	N	E	V	S	V	B	V
G	E	A	Ö	K	B	G	Ä	Z	Ö	G	M	G	Ö	R	Ä	Q
B	Ä	O	K	B	E	S	T	R	E	G	I	O	N	A	L	B
	N	R	Ä	B	B	P	D	C	B	Ä	K	L	B	S	B	
		K	L	G	B					T	X	Ü	B			

Fotos © SVGH/Werner Krug

Vom Acker auf den Tisch

Anfang Mai ist Anbauzeit für die Steirische Käferbohne. Die großen, zweifärbigen Samen kommen in der Steiermark meist gemeinsam mit Maiskörnern in die Erde – die Maispflanze dient der rankenden Bohne als Stütze. Seltener findet man Heckenkulturen, bei denen die Bohnenranken an einem Gerüst emporwachsen.

Schnelles Wachstum

Die Bohnenranken wachsen schnell und können bis zu 5 Meter lang werden. Sie blühen den ganzen Sommer über rot oder weiß. Aus den befruchteten Blüten entwickeln sich 5 bis 25 cm lange Hülsen, in denen bis zu 9 Bohnen heranwachsen.

Spätherbst ist Erntezeit

Wenn der erste Frost ins Land zieht und die Hülsen braun und eingetrocknet sind – dann ist Erntezeit. In den Heckenkulturen ist die Ernte auch heute noch meist Handarbeit. Für die Ernte in der Kombinationskultur wurde ein eigens adaptierter Mähdrescher entwickelt, mit dem beides, Käferbohne und Mais gemeinsam geerntet werden können.

Hier geht´s zum Video „Vom Acker auf den Tisch"

jetzt scannen und Video ansehen

Fotos © Alexander Danner

Klassenpreis für die Volksschule Bad Gleichenberg!
Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a/I haben eine „Monstermäßige Bohnenbande" geschaffen und damit die Käferbohnen überaus kreativ in Szene gesetzt.

Kunst mag Käferbohne

Die steirische Käferbohne ist nicht nur ein kulinarischer Hochgenuss, sie eignet sich auch ganz hervorragend als Inspirationsquelle für künstlerisches Schaffen. Das hat sich eindrucksvoll im Rahmen des Schul-Wettbewerbs „Kunst und Käferbohne" gezeigt, den wir im vergangenen Herbst ausgeschrieben haben. Künstlerisch austoben konnten sich die Schülerinnen und Schüler übrigens in den Kategorien bildnerische Kunst, Handwerk, Literatur und Kulinarik. Bewertet wurden die mehr als 220 eingereichten Werke von einer hochkarätigen Fachjury.

Als Klassensieger ging dabei die Volksschule Bad Gleichenberg hervor, die mit ihrer Gemeinschaftsarbeit „Monstermäßige Bohnenbande" die Jury voll und ganz überzeugen konnte. Beeindruckende Leistungen gab es aber auch in allen anderen Kategorien. Maxima Elischberger schuf etwa mit dem Käferbohnen-Herz einen absoluten Hingucker.

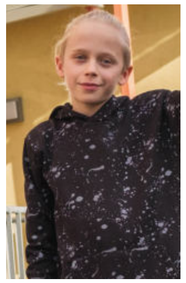
Ebenso wie Franziska Schlag mit ihrer modernen Käferbohnen-Kette „Bohne to go", die ihr den zweiten Platz in der Kategorie Handwerk einbrachte. Beide sind sie Schülerinnen der Kunst- und Designschule Ortwein in Graz, die generell ganz groß abgeräumt und zahlreiche Stockerlplätze erreicht hat.

Katharina Krapsch
von der Volksschule Frohnleiten überzeugte mit ihrem Werk „Holzarbeitende Bohne".

Florian Stelzer
holte sich mit „Beans and Birds" den ersten Platz in der Kategorie „Bildnerische Kunst".

Amelie Kohlhofer,
BORG Birkfeld, brachte einen „Bohnenkäfer" zu Papier – für die Jury ein eindeutiger Platz 1.

Maxima Elischberger
kreierte ein Käferbohnen-Herz und holte sich damit den Sieg in der Kategorie „Handwerk".



Max Pontesegger
schuf das literarische Werk „Käferbohnenstreit" und holt sich damit den ersten Platz.

Das ideale Lebensmittel

Aus diätetischer Sicht ist sie – auch für Vegetarier, Veganer oder Flexitarier- ein ideales Lebensmittel.

Sie enthält von Natur aus alles, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. In Kombination mit Getreideprodukten und Kartoffeln ist die Steirische Käferbohne eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle, bei der auch Genuss und Geschmack nicht zu kurz kommen.

Ein Hindernis für manche:

Käferbohnen muss man lange kochen.

Ja! Käferbohnen sind eben echtes Slow Food. Aber es gibt Alternativen, wenn es einmal schnell gehen muss: Steirische Käferbohnen werden auch essfertig, das heißt fertig gekocht, verpackt in der Dose, im Glas oder offen am Bauernmarkt angeboten.

Inhaltsstoffe:

- **Hoher Eiweißgehalt**
  100 g gekochte Käferbohnen enthalten ca. 7,08 g Eiweiß.
- **Reich an Ballaststoffen**
  100 g gekochte Käferbohnen enthalten ca. 6,35 g Ballaststoffe.
- **Kohlenhydrate,wenig Fett**
  100 g gekochte Käferbohnen enthalten ca. 11,55 g Kohlenhydrate, aber nur 0,77 g Fett.
- **An Mineralstoffen & Vitaminen**
  enthalten 100 g gekochte Käferbohnen ca. 36 mg Kalzium, 1,5 mg Eisen, 5 mg Natrium, 1,5 µg Vitamin A (RE) und 0,3 mg Vitamin C.

Alle Angaben unterliegen natürlichen Schwankungen.

Fragen & Antworten

Für Nicht-Steirer ist der Name Käferbohne gewöhnungsbedürftig. Was steckt wirklich dahinter?

Über die Herkunft des Namens „Käferbohne" gibt es in der Literatur zahlreiche Spekulationen. Eine Theorie beruft sich auf die Ähnlichkeit des Korns mit einem Käfer. Eine andere These erklärt die Entstehung des Namens mit der unleserlichen Niederschrift des Wortes „Körnerbohne". Schließlich kursiert noch eine Vermutung, die das Wort „Käferbohne" von der Beliebtheit der Hülsenfrucht beim Speisebohnenkäfer herleitet.

Wird die Steirische Käferbohne nur in der Steiermark angebaut?

Ja! Steirische Käferbohne ist im EU-Register der geschützten geografischen Angaben registriert und genießt somit umfassenden Rechtsschutz. Der Ursprung, die traditionelle Verarbeitung und der einzigartige Geschmack sind damit garantiert und geschützt. Der Anbau und die Verarbeitung erfolgen kontrolliert und zertifiziert in der Steiermark, kurze Transportwege, beste Qualität und Gentechnikfreiheit sind damit garantiert.

Wie schaut es mit Importen aus?

In Österreich erhältliche, importierte Käferbohnen stammen überwiegend aus China. Der Rohwarenpreis beträgt nur rund ein Drittel im Vergleich zu Steirischen Käferbohnen. Mit am Teller landen fragwürdige Produktionsstandards, lange Transportwege und mindere Qualität. Es zahlt sich also aus, die Herkunftsangabe auf der Verpackung genau zu studieren.

Kann es hier zu Verwechslungen kommen?

Nicht wenn man zu korrekt ausgelobter Steirischer Käferbohne greift. Hinter dieser Spezialität stehen ein umfangreiches Kontrollsystem und rund 190 Mitgliedsbetriebe, die regelmäßig kontrolliert und zertifiziert werden.

Inwieweit setzt der Klimawandel den Käferbohnen zu?

Die heißer werdenden Sommer machen den Anbau für die Landwirte immer riskanter. Denn bei länger anhaltenden Temperaturen über 28°C kommt es zu Blütenabwurf und schlechtem Hülsenansatz. Ertragseinbußen bis hin zum Totalausfall können die Folge sein. Deshalb wird bereits seit mehreren Jahren im Bereich der Sortenzüchtung akribisch geforscht, man hofft, in absehbarer Zeit eine neue, verbesserte Sorte mit größerer Hitzetoleranz zur Verfügung zu haben.

Was tun die Bauern, um sie gut zu kultivieren?

Der Großteil der Steirischen Käferbohne wird in Kombinationskultur mit Mais als Stützpflanze angebaut, ein kleinerer Teil wächst in Spalier- bzw. Heckenkulturen. In den Heckenkulturen setzen manche Landwirte feine Wassersprühnebel zur Kühlung während der Blüte ein. Die traditionelle Stangenkultur beschränkt sich mittlerweile nur noch auf den Hausgartenbereich. Als Leguminose wirkt die Käferbohne stickstoffanreichernd und damit bodenverbessernd.

Stimmt es, dass Käferbohnen für eine vegane oder vegetarische Ernährung einen besonderen Stellenwert einnehmen?

Ja! Aus diätetischer Sicht ist sie – auch für Vegetarier, Veganer oder Flexitarier- ein ideales Lebensmittel. Sie enthält von Natur aus alles, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. In Kombination mit Getreideprodukten und Kartoffeln ist die Steirische Käferbohne eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle, bei der auch Genuss und Geschmack nicht zu kurz kommen.

Käferbohnen sind überwiegend als Salate bekannt. Ihr Einsatz in der Küche ist aber viel vielseitiger.

Der steirische Käferbohnensalat mit Kürbiskernöl gehört zu jeder Buschenschankjause. Mittlerweile hat die Käferbohne auch Einzug in die feine Küche gehalten. Aus Steirischen Käferbohnen lassen sich jede Menge wunderbare Gerichte zaubern, von köstlichen Suppen über Hauptspeisen bis hin zu kreativen Mehlspeisen und sogar Konfekt!

Hülsenfrüchte und damit Käferbohnen rücken immer mehr ins Rampenlicht einer gesunden Ernährung. Welche Ernährungsvorteile hat die Käferbohne?

Die Steirische Käferbohne zeichnet sich durch einen hohen Eiweißgehalt aus, ist reich an Ballaststoffen und enthält viele Kohlenhydrate und fast kein Fett. Weiters enthalten 100 g gekochte Käferbohnen ca. 36 mg Kalzium, 1,5 mg Eisen, 5 mg Natrium, 1,5 µg Vitamin A (RE) und 0,3 mg Vitamin C. Und: Ihr unverwechselbares Aussehen und der fein-nussige, zart schmelzende Geschmack sind wahrhaft königlich.

Kochanleitung für Steirische Käferbohnen

Wie andere Bohnen auch, dürfen Steirische Käferbohnen ausschließlich gekocht genossen werden.

1. Beim Kauf auf Qualität achten
2. Trockenbohnen gründlich waschen, Waschwasser weggießen
3. Über Nacht in großer Schüssel mit Wasser einweichen (möglichst weiches Wasser, Mengenverhältnis ca. 1:3)

Tipp: Im Sommer eingeweichte Bohnen in den Kühlschrank stellen.

4. Im Einweichwasser auf kleiner Flamme 1,5 bis 2 Stunden kochen (Lorbeerblätter zugeben)
5. Salz und eventuell Essig erst zugeben, wenn die Bohnen weichgekocht sind, beim weiteren Verkochen Bohnenkraut zugeben. Sollen die Bohnen für süße Gerichte verwendet werden, statt Salz Zucker beigeben

Wenn es einmal schnell gehen muss:

- Im Druckkochtopf reduziert sich die Garzeit auf 15 bis 20 Minuten.
- Steirische Käferbohnen g.U. werden auch essfertig in der Dose, im Glas oder offen am Bauernmarkt angeboten.
- Im Herbst frisch geerntete Käferbohnen müssen nicht eingeweicht werden und sind nach einer Kochzeit von ca. 30 Minuten gar.

Steirische Käferbohne beim Einkauf erkennen

Die Banderole mit dem steirischen Panther und dem rotgelben Unionszeichen kennzeichnet Steirische Käferbohnen von zertifizierten Betrieben.

Produkte, die dieses Zeichen tragen, beinhalten garantiert und kontrolliert 100 % Steirische Käferbohne.

Die einmalige fortlaufende Kontrollnummer und die ausgewiesene Mengeneinheit geben zusätzlich Sicherheit.

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:

Das Land Steiermark
Landwirtschaftskammer Steiermark

Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne
Hamerlinggasse 3 | 8010 Graz | Tel. 0316 8050 1623
E-Mail: office@steirische-kaeferbohne.at
WWW.STEIRISCHE-KAEFERBOHNE.AT