

Vorratshaltung von Reis und Bohnen

Reis und Bohnen sind äusserst praktische Lebensmittel. Sie lassen sich problemlos als Vorrat lagern, sind relativ günstig und liefern wertvolle Nährstoffe. Das macht sie zu nützlichen Nahrungsressourcen in Zeiten von Welthunger und anderen Krisensituationen. Wie wir die beiden Sattmacher sinnvoll in unsere Ernährung integrieren können und was bei ihrer Zubereitung zu beachten ist, darum soll es im Folgenden gehen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 02. October 2019

Stand: 18. October 2019

Grundnahrungsmittel Reis und Bohnen

Für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung ist Reis ein Grundnahrungsmittel. Seit etwa 7.000 Jahren wird die Reispflanze aus der Familie der Süssgräser in Südostasien angebaut. Ihr Stellenwert lässt sich an der identischen Bezeichnung von Reis und Mahlzeit in vielen asiatischen Sprachen ablesen.

Dabei erfreuen sich beispielsweise Japaner im Vergleich mit anderen Gesellschaften eines überdurchschnittlich langen und gesunden Lebens. Im Ayurveda symbolisiert Reis Gesundheit, Furchtbarkeit und Reichtum. Als Hochzeitsbrauch ist das Werfen von Reis auch in der westlichen Welt bekannt und steht für den Wunsch nach einer kinderreichen Familie.

Bohnen werden ebenfalls seit rund 7.000 Jahren kultiviert. Vor allem in Mittel- und Südamerika dominieren Hülsenfrüchte die Mahlzeiten als günstige Sattmacher. Im europäischen Mittelalter kamen Bohnen täglich auf den Tisch, ehe sie von der Kartoffel abgelöst wurden. Denkt man an das Nationalgericht Gallo Pinto aus Costa Rica oder auch an das indische Dal, verbinden viele traditionelle Küchen scheinbar instinktiv Reis und Hülsenfrüchte zu einem nahrhaften Gericht.

Grund genug für uns, einen Blick auf die Nährstoffzusammensetzung von Reis und Bohnen zu werfen.

Bohnen – Eiweisslieferanten auf Vorrat

Lange Zeit wurden Bohnen als Arme-Leute-Essen belächelt. Inzwischen werden die Hülsenfrüchte jedoch von modernen Küchen wiederentdeckt, denn sie sind vielseitig einsetzbar und äusserst sättigend. Das liegt vor allem an ihrem hohen Eiweissgehalt. Bohnen (z.B. Dicke Bohnen, Schwarze Bohnen, Limabohnen, Kidneybohnen) können dem "klassischen" Eiweisslieferanten Fleisch allemal das Wasser reichen.

Je nach Sorte liegt der Eiweissanteil der Bohne bei 21 bis 24 Prozent. Tierische Proteinquellen wie Kalbfleisch, Geflügel oder Fisch hinken mit einem Eiweissgehalt von 18 bis 21 Prozent hinterher. Als pflanzliches Eiweiss können Bohnen insofern besonders vegetarische und vegane Ernährungsweisen bereichern und nebenbei ganz einfach als Langzeitnahrung gelagert werden.

Bohnen liefern reichlich Eisen, Folsäure und Ballaststoffe

Abgesehen vom pflanzlichen Eiweiss-Argument liefern Bohnen auch eine Vielzahl von B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Hervorzuheben ist insbesondere der Eisen-Anteil. Bereits 100 g getrocknete Bohnen enthalten rund 10 mg Eisen, was der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen entspricht.

Selbst Spinat, die pflanzliche Eisen-Quelle per se, unterliegt der Bohne mit etwa 3 mg/100 g. Da es sich um anorganisches Eisen (d.h. nicht Hämoglobin-gebundenes Eisen) handelt, kann die Aufnahme in Kombination mit Vitamin C (z.B. Zitronensaft) verbessert werden.

Dem weitverbreiteten Folsäuremangel, der häufig durch eine unausgewogene Ernährung und zu langes Kochen von Gemüse entsteht, können Bohnen entgegenwirken. Eine Portion deckt die empfohlene Tagesmenge an Folsäure von 200 µg für einen Erwachsenen. Vor allem während der Schwangerschaft, wenn der Folsäurebedarf bis auf 400 µg steigt, bieten sich leckere Bohnengerichte an. Auch bei Herzkrankheiten kann eine erhöhte Aufnahme von Folsäure nützlich sein.

Nicht zuletzt unterstützen Bohnen unsere Darmgesundheit mit vielen Ballaststoffen. Schon eine Menge von 100 g (Trockengewicht) versorgt uns mit rund 15 g dieser hilfreichen Pflanzenfasern. Das entspricht mehr als der Hälfte unseres täglichen Bedarfs an Ballaststoffen (25 g). Ausserdem gelten Bohnen als natürliche Cholesterin-Senker. Ihr Kalium-Anteil kann Bluthochdruck regulieren und die enthaltenen B-Vitamine B3 (Niacin) und B5 (Pantothensäure) schützen Haut und Schleimhäute.

Vollkornreis – Komplexe Kohlenhydrate als Vorrat

Bei etwa 8.000 Reissorten kann man leicht den Überblick verlieren. Hauptsächlich ist zwischen braunem Naturreis (Vollkornreis) und industriell verarbeitetem weissen Reis (geschälter bzw. polierter Reis) zu unterscheiden. Im Einzelnen gibt es die Sorten Langkornreis (z.B. Basmati), Mittelkornreis (z.B. Klebreis) und Rundkornreis (z.B. Risottoreis). Alle Sorten sind fettarm, glutenfrei und daher leicht verdaulich.

Im Gegensatz zu geschältem weissen Reis sättigen uns die komplexen Kohlenhydrate von ungeschältem braunen Reis länger und halten unseren Blutzuckerspiegel in Balance. Ausserdem hat Vollkornreis einen deutlichen Nährstoffvorteil. Um eine längere Haltbarkeit zu sichern, ist es vor allem in tropischen Ländern üblich, das Fett enthaltene Silberhäutchen vom Reiskorn zu entfernen.

Mit diesem Silberhäutchen geht dem Reis jedoch auch ein Grossteil der Proteine, der Vitamine, der Spurenelemente, der sekundären Pflanzenstoffe und der Ballaststoffe verloren.

Brauner Vollkornreis liefert hingegen nennenswerte Mengen der B-Vitamine B1, B2, B3 und B6, die an sämtlichen Stoffwechselprozessen beteiligt sind, ebenso wie das Vitamin K. Vitamin E soll in unserem Körper als Antioxidans vor freien Radikalen schützen.

Auch unsere Calcium-, Zink- und Eisenspeicher können wir mit regelmässigem Genuss von naturbelassenem Reis füllen. Das Verarbeitungsverfahren jedoch nicht zwangsläufig den Wert eines Lebensmittels herabsetzen, zeigt das sogenannte Parboiling.

Parboiled Reis – Die nährstoffreiche Alternative

Vollkorn-Muffel, die auf Reis in ihrer Ernährung nicht verzichten möchten, finden mit Parboiled Reis eine bekömmliche Alternative zum vitalstoffarmen polierten Reis. Parboiling ist ein industrielles Vorgar-Verfahren, bei dem Vollkornreis zunächst eingeweicht und dann mit Dampf bearbeitet wird. Diese Methode befördert etwa 80 Prozent der Vitalstoffe aus den Randschichten in das innere Korn.

Anschliessend wird der Reis geschält. Als Resultat erhalten wir einen weissen Reis (z.B. Parboiled Basmati), der beinahe genauso vitalstoffreich ist wie der naturbelassene Vollkornreis.

Zudem ändert sich durch das Parboiling die Struktur der Reisstärke. Der geradezu durchsichtige Reis ist weniger klebrig und dadurch leichter verdaulich. Auch die Kochzeit verkürzt sich auf etwa 20 Minuten. Ein weiterer Vorteil des Parboiled Reis gegenüber Vollkornreis ist die durch den Verarbeitungsprozess weitgehend abgebaute Phytinsäure.

Phytinsäure blockiert Vitalstoff-Verwertung

Sowohl Vollkornreis als auch Hülsenfrüchte enthalten Phytinsäure. Dieser sekundäre Pflanzenstoff befindet sich hauptsächlich in den äusseren Randschichten der Körner und Bohnen. Er dient den wachsenden Keimlingen als Energiequelle. Für unsere Ernährung ist die Phytinsäure hingegen kontraproduktiv, da sie die aufgenommenen Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Calcium und Magnesium in unserem Verdauungstrakt unlöslich binden kann.

Für die optimale Verwertung der Vitalstoffe aus Reis und Bohnen ist deshalb eine Phytinsäure abbauende Zubereitung entscheidend.

Bohnen und Reis richtig zubereiten

Reis und Bohnen sollten vor dem Kochen eingeweicht werden, um ihnen ihre natürliche Phytinsäure zu entziehen. Nur so können wir die wertvollen Nährstoffe dieser beiden Energiespender auch wirklich verwerten. Weichen Sie beides am besten über Nacht für ca. 8 Stunden ein (idealerweise 24 Stunden).

Somit senken Sie nicht nur die Phytinsäure erheblich, auch die Kochzeit verringert sich (ca. 30-40 min). Verwenden Sie zum Kochen jedoch nicht das phytinsäurehaltige Einweichwasser, sondern frisches, idealerweise gefiltertes Wasser. Salz sollte bei Bedarf erst nach dem Kochen hinzugefügt werden, ansonsten verzögert sich der Garprozess. Wenn Sie Reis und Bohnen nun zu einem Gericht kombinieren, profitieren Sie ausserdem von der optimalen biologischen Wertigkeit der beiden pflanzlichen Eiweisse!

Reis und Bohnen kombiniert für optimale biologische Wertigkeit

Die biologische Wertigkeit von Eiweiss ist von der Zusammensetzung seiner Aminosäuren abhängig. Die ideale Kombination von Aminosäuren in einem Lebensmittel entspricht dem biologischen Wert 100. Das pflanzliche Bohneneiweiss verfügt nicht über alle essentiellen Aminosäuren und wird deshalb mit einer Wertigkeit von 51 Prozent bemessen.

Die biologische Wertigkeit von Eiern liegt im Vergleich bei 89 Prozent. Eine deutliche Aufwertung erfährt das Eiweiss von Bohnen, wenn man es mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln zusammen isst, welche die Aminosäure Methionin beinhalten. Reis ist so ein Lebensmittel. Die Kombination aus Bohnen und Reis, wie sie in Lateinamerika üblich ist, ergibt insofern ein vollwertiges Eiweiss in einer Mahlzeit. Probieren Sie beispielsweise ein Reisgericht mit Kidneybohnen aus unserer Rezeptdatenbank!

Reis und Bohnen: Richtige Lagerung der Langzeitnahrung

Kaufen Sie Reis und Bohnen bestenfalls aus biologischem Anbau, in grösseren Mengen bei spezialisierten Händlern. Diese Ware ist in der Regel bestens gereinigt, getrocknet und gut verpackt. Damit sind Sie nicht nur mit Langzeitnahrung für alle Fälle ausgestattet, Sie können sich auch auf eine gute Qualität verlassen.

Bei richtiger Lagerung, d.h. in einer trockenen Umgebung, möglichst lichtgeschützt und gut verschlossen, halten sich Reis und Bohnen über mehrere Jahre. Am besten lagert man Reis und Bohnen Vorräte in Säcken oder Lebensmittelkisten - nicht aber in Plastik-Tüten.

Bohnen sollten Sie nicht in Konservendosen kaufen. Wählen Sie stattdessen getrocknete Bohnen, die Sie selbst einweichen. So sind Ihnen mehr Nährstoffe gewiss und Sie umgehen den Kontakt mit Aluminium aus den Dosen, das Studien zufolge langfristig die Alzheimer-Krankheit verursachen kann.

Ein weiterer Punkt, der bei der Vorratshaltung von Lebensmitteln gerne vergessen wird, ist die regelmässige Erneuerung der Vorräte. Brauchen Sie Ihre Nahrungsmittelreserven fortlaufend auf und füllen Sie Ihr Lager mit neuen Nahrungsmitteln auf - so wie es auch in den Regalen im Supermarkt geschieht

Vorratshaltung und Frischkost zugleich?

Reis und Bohnen können selbst in den ärmsten Ländern der Welt viele Menschen ernähren. Aufgrund ihrer Lagerfähigkeit und langen Haltbarkeit sind sie auch als Vorräte oder Notfall-Reserven für Krisensituationen (z.B. Krieg, Hungersnot) sehr hilfreich. Richtig ausgewählt und richtig zubereitet, können Reis und Bohnen auch in "Wohlstandsgesellschaften" zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Dennoch sollten weder Getreide noch Hülsenfrüchte als Hauptnahrungsmittel betrachtet werden. Nicht zuletzt handelt es sich um sauer verstoffwechselte Lebensmittel, deren vergleichsweise hoher Stärkegehalt unser Verdauungssystem belasten kann.

Ungeschlagene Vitalstoff-Spitzenreiter und ernährungsphysiologische "Leichtgewichte" bleiben frisches Gemüse und Obst. Als Beilage können Reis und Bohnen unsere Mahlzeiten aber durchaus sinnvoll ergänzen.

An dieser Stelle möchten wir ein Lebensmittel erwähnen, das sich sowohl ideal zur Vorratshaltung eignet und zudem innerhalb kürzester Zeit eine frische und basische Vitalstoffquelle darstellen kann: Sprossen aus Keimsaaten.

Keimsaaten lassen sich genau wie Reis und Bohnen jahrelang lagern und innerhalb von wenigen Tagen nur mit Hilfe von etwas Wasser in eine frische, basische Mahlzeit voller Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Antioxidantien verwandeln. Keimsaaten gelten daher als einzigartige Vitalstoffquellen in jedem Krisen-Paket.

Es lohnt sich also - nicht nur zur Krisenvorsorge - einen abwechslungsreich bestückten Vorratskeller mit verschiedenen Hülsenfrüchten, Reissorten und unterschiedlichen Keimsaaten anzulegen :-)

Quellen

- Steele C, "Parboiled Rice Vs. Brown Rice Nutrition & Health Benefits" Live Strong 2011 (Parboiled Reis vs. brauner Reis Nährstoffe & gesundheitlicher Nutzen)
- Wise Geek 2012 "What is Parboiled Rice?" (Was ist Parboiled Reis?)
- Krishan S, "Have a Rice Day. Facts about Ayurveda and Rice" About. Holistic Healing 2012 (Machen Sie einen Reis-Tag. Fakten zu Ayurveda und Reis)
- Gudermann R, "Reis" Planet Wissen 2009
- Nagel R, "Living With Phytic Acid" The Weston A. Price Foundation 2010 (Leben mit der Phytinsäure)
- Diet Bites 2012 "Beans- Bean Calories & Nutritional Information on Varieties of Beans" (Bohnen Kalorien & Nährstoff-Informationen über Bohnen)
- "Rice" Nutrition Data 2012
- "Bohnen Ein nahrhaftes Schönheitsmittel" Top Life Magazin 2012
- "Folsäure" Onmeda 2012

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vorratshaltung-reis-bohnen-ia.html>