Bohnen weiß

mehlig kochend, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten
Bohnen* weiß
*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung
**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein
Weiße Bohnen kochen mehlig, schmecken angenehm mild und nehmen das Aroma von Kräutern und Gewürzen sehr gut auf. Sie werden weich und cremig, ohne zu zerfallen. Weiße Bohnen sind besonders beliebt in der italienischen Küche als Antipasti und für Minestrone. Der Anbau von Eiweißpflanzen wie Linsen, Bohnen oder Lupinen trägt zu einer vielfältigeren Fruchtfolge und damit zur Erhaltung der Bodengesundheit bei. Leguminosen benötigen im Anbau keinen Stickstoffdünger und reduzieren so die Belastung des Bodens. Gleichzeitig fördern sie durch die Anreicherung von Luftstickstoff in ihren Wurzeln die Bodenfruchtbarkeit. Außerdem dienen sie als wichtige Nahrungsgrundlage für Bestäuber wie beispielsweise Bienen.

Herstellung
Die Bohnen werden nach der Ernte gereinigt, sortiert und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)
China

Verwendung
für Antipasti, Minestrone, Aufstriche, Eintöpfe und Salate

Zubereitungshinweis
Bohnen waschen und 8 - 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach Wasser abgießen und Bohnen abspülen. 1 Tasse weiße Bohnen mit etwa 3 Tassen Wasser einmal aufkochen und dann ca. 60 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Erst nach dem Kochen salzen.

Lagerhinweis
Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung
Weiße Bohnen

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1193 kJ
Brennwert kcal	284 kcal
Fett	1,60 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,20 g
Kohlenhydrate	34,70 g
davon Zucker	2,00 g
Ballaststoffe	23,2 g
Eiweiß	21,10 g
Salz	0,010 g

Allergene

Eier oder Eiererzeugnisse
Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse
Fisch oder Fischerzeugnisse
glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse
Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse
Lupine oder Lupinenerzeugnisse
Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose
Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse
Sellerie oder Sellerieerzeugnisse
Senf oder Senferzeugnisse
Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse
Soja oder Sojaerzeugnisse
Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO_2)

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse