

## Weisse Bohnen nach BoE

## (als Beilage zu Salaten)

ca. 150g weisse Bohnen

in genügend kaltem Wasser mindestens 18 Std. einweichen, abspülen Wasser wegschütten und Bohnen in Pfanne geben  
Bohnen. Mit frischem Wasser bedecken und auf grosser Stufe erhitzen, dann auf kleine Stufe zurückschalten und ca. 45 Min. weich kochen, Garprobe machen!  
Mit heissem Wasser abspülen

1 KL Salz

zugeben

wenig getrockneter Basilikum und Bohnenkraut

zugeben

2-3EL Essig\* oder Salzsole

zugeben

*\*Die Zugabe von Essig erhöht die wärmende Vit. B1-Wirkung, wird bei Kalkmangel jedoch oft abgelehnt, da der Essig auch Kalzium bindet.*

Bohnen mit kochendem Wasser bedeckt in ein Schraubglas füllen, abkühlen lassen und als Salatbeilage verwenden. Die Bohnen sind im Kühlschrank mindestens 10 Tage haltbar.

Tipp:

300g Weisse Bohnen einweichen und kochen. Die Hälfte nach der Salzzugabe wegnehmen und für ein anderes Bohnengericht verwenden.

### Ausserdem:

- In den Bohnen wirken Zink, Selen, Vit. B1, B6, Pantothensäure, Leucin, Arginin und Histidin.
- Zink fördert das männlich-rationale Denken (Mathematik, Planung) ist für die Wärmebildung und viele Stoffwechselfunktionen sehr wichtig.
- Zink hat viele und starke Gegenspieler. (Selen, Kupfer, Chrom und Mangan)
- In den weissen Bohnen wirkt Zink stärker, in den dunklen Bohnen je nach Sorte und Situation Selen.
- Vit. D, Kalzium und Vit. B6 sowie ein Minimum an Kupfer und Tryptophan als Gegenspieler sind notwendig, damit Zink überhaupt aufgenommen wird.
- Die Wirkung von Zink kann durch Chrom erheblich gestört oder ganz blockiert werden.
- Zink fördert die Aufnahme von Pantothensäure und damit die Wärmebildung und Infektabwehr,
- Vit. B1 wirkt nicht ohne Zink.
- Zink und Mangan sind wichtig für eine geregelte Funktion der Bauchspeicheldrüse.

### Hülsenfrüchte sauer

Alle Hülsenfrüchte ca. 12-18 Stunden einweichen (bei stark kalkhaltigem Wasser in abgekochtem Wasser einweichen); ohne Salz in frischem Wasser kochen, bis die Hülsenfrüchte nicht mehr hart sind (je nach Sorte unterschiedlich lang, öfters probieren); Salz, Basilikum, Bohnenkraut und ein wenig Essig begeben; im Schraubglas im Kühlschrank ca. 10 Tage haltbar. Hülsenfrüchte aus dem Glas eignen sich als Beilage zu allen Salaten.

*(Auszug aus dem Kochbuch von Ulla Baumann,  
Bedarfsorientierte Ernährung / im Tagesrythmus nach der Organ Uhr)*