Mungbohnen, Bio kbA, Rohkost, für Keimsprossen und mehr

Bio Mungbohnen, roh – ganze ungeschälte Bohnen für frische & nährstoffreiche Keimsprossen – reich an pflanzlichem Eiweiß – für die asiatische Küche

100 % naturbelassene, ganze Mungobohnen in bester Bio- und Rohkost-Qualität für frische Sprossen – der perfekte natürliche Protein-Lieferant für Vegetarier und Veganer. Die Mungbohnen (auch Mungobohne, Jerusalembohne oder Lunjabohne genannt) ist eine besonders gesunde Hülsenfrucht. Sie ist nicht nur sehr eiweißreich, sondern enthält neben vielen Ballaststoffen auch viele Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Wenn Sie unsere Mungbohnen kaufen, erhalten Sie ganze Bohnen mit der wertvollen Schale. Diese eignen sich nach einweichen und kochen als nährstoffreiche Zutat für asiatische Rezepte oder zum Ziehen frischer Keimsprossen. Übrigens sind die Bohnen sehr gut keimfähig und somit ideal für Keimanfänger!

Vorteile von Topfruits Mungbohnen Bio

- 100 % naturreine Mungbohnen, ganz, aus kontrolliert biologischem Anbau
- für die Rohkosternährung geeignet
- ideale Keimsaat -> sehr gut keimfähig (nach 3 – 4 Tagen erhalten Sie bereits Mungbohnenkeimlinge)
- reich an pflanzlichem Eiweiß und wertvollen Ballaststoffen
- fettarm
- in der kalten und warmen Küche vielseitig verwendbar

Besonderheiten von Bio Mungbohnen

Mungbohnen sind besonders leicht verdauliche Hülsenfrüchte und versorgen uns mit essentiellen Aminosäuren, Ballaststoffen und verschiedenen Mikronährstoffen. Im Gegensatz zur in Mitteleuropa weitverbreiteten und bekannten Gartenbohne verursacht ihre indische Verwandte keine Blähungen. Unsere Mungbohnen Bio werden weder erhitzt noch geschält – bei uns bestellen Sie die Ware ganz und roh, sodass ihre Keimfähigkeit erhalten bleibt. Die Mungbohne hat einen relativ hohen Eiweißanteil, insbesondere der hohe Lysingehalt gilt als wertvoll. Zudem versorgt sie unseren Körper mit wichtigen Ballaststoffen, welche für eine intakte Darmflora essentiell sind. Weil die Bio Mungbohnen viele Kohlenhydrate enthalten, sind sie super Energielieferanten. Zudem sind sie glutenfrei sowie reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. So stecken zum Beispiel Folsäure, Magnesium, Kalium, Zink, Vitamin E, C und B-Vitamine in den kleinen Bohnen. Sowohl die ganzen Mungbohnen als auch frisch gezogene Mungobohnen-Keimlinge leisten einen wertvollen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung!

Verwendungshinweise für Topfruits Mungobohnen Bio

Image not found or type unknown
bio-mungbohnen-keimlinge-tag5

Sowohl die ganzen Bohnen als auch Mungobohnensprossen schmecken köstlich in asiatischen Wok-Gerichten, in Salaten oder auf Broten. Bio Mungbohnen sind äußerst vielseitig einsetzbar und bereichern Salate, Suppen, Eintöpfe und sind eine wesentliche Zutat in vielen chinesischen Gerichten (z.B. für Glasnudeln). Wenn Sie die Mungbohnen keimen lassen, werten die Keimlinge Salatmischungen, Pausen- oder Abendbrot und Omeletts auf oder dienen als knackiges Topping von Gemüse-, Pfannen- und Wok-Gerichten. Darüber hinaus sind die kleinen grünen Bohnen nicht wegzudenken bei Dal, einem Hülsenfrucht-Gericht der indischen und pakistanischen Küche. Der dezente Geschmack passt ebenso zu Bratlingen, Pfannkuchen und Pürees. Sie können sie auch anbraten oder einfach blanchieren. Als Beilage sollten Sie die gewünschte Menge an Mungobohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag das Wasser wegschütten und die Bohnen waschen. Anschließend in frischem Wasser ca. 30 Minuten kochen. Gesalzen wird erst zum Ende der Garzeit.

Wie geht Mungbohnen Keimen?

Mungbohnen sind leicht und schnell keimfähig und daher auch für Anfänger der ultimative Keim-Tipp. Zum Ziehen von Mungobohnenkeimlingen müssen Sie die Mungbohne über Nacht einfach nur einweichen und dann in einem Keimglas etwa 3 Tage keimen lassen. Täglich 1 - 2x spülen. Während des Keimvorgangs erhöht sich die Konzentration vieler wertvoller Pflanzeninhaltsstoffe, so steigt zum Beispiel der Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Enzymen um ein Vielfaches an. Sprossen haben eine niedrige Energiedichte bei hoher Vitalstoffdichte – perfekt für gesundheitsbewusste Menschen!

Image not found or type unknown
Mungbohnen beim Keimen

Wissenswertes zu Mungbohnen

Mungbohne: Botanische Informationen

Die Mungobohne (Vigna radiata) gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler und Schmetterlingsblütler. Als einjährige Pflanze muss sie jedes Jahr wieder neu angepflanzt werden. Sie wächst zwischen 25 und 150 cm in die Höhe. Im kommerziellen Anbau hilft man ihr mit bestimmten Vorrichtungen, in die Höhe zu ranken; aber es gibt auch kriechende Sorten. Zur Blütezeit tragen die Pflanzen weiße bis gelbliche Blüten. Aus den Fruchtständen entwickeln sich die Hülsenfrüchte. Diese werden rund 5 – 10 cm groß und färben sich mit zunehmender Reife dunkelbraun bis schwarz. Pro Frucht sitzen, geschützt durch die Hülse, bis zu zwanzig Samen. Diese sind grün und haben eine kugelige Form. Jeder Samen trägt an einer Seite eine längliche, leicht gewölbte, weiße Narbe. Dieser typische Nabelfleck ist das charakteristische Erkennungsmerkmal von Mungobohnen. Im Inneren ist die Mungbohne gelblich. An der Seite wächst beim Keimprozess ein weißer Keimling. Übrigens bezeichnet man die Keimlinge aufgrund der optischen Ähnlichkeit mit Sojabohnen oft als Sojasprossen, was aber irreführend ist. Allerdings besteht eine botanische Verwandtschaft mit anderen Bohnenarten, wie zum Beispiel der Urdbohne.

Herkunft und Tradition von Mungo-Bohnen

Mungbohnen stammen ursprünglich aus Indien. Dort wird die Mungbohne seit mehreren 1000 Jahren angebaut. Mittlerweile ist sie nahezu im gesamten asiatischen Raum ein fester Bestandteil der alltäglichen Ernährung. In Indien isst man die Bohne traditionell gerne in Form von *Mung Dal* oder *Daal*, eine Variation des indischen Traditionsgerichts. Außerdem sind Mungbohnen eine klassische Zutat für die Herstellung von asiatischen Glasnudeln.

Anbau, Ernte und Verarbeitung von Bio Mungbohnen

Unsere Mung-Bohnen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau in Asien und haben einen möglichst geringen Verarbeitungsgrad – vom Feld auf den Teller! Mungbohnen werden zwischen Mai und Juni ins Freiland gesät. Während der Wachstumsphase benötigen sie viel Wärme und Licht sowie nährstoffreiche Böden. Dank biologischer Anbauweise sind die Hülsenfrüchte weder mit chemischem Dünger noch mit Pestiziden oder anderen unerwünschten Schadstoffen belastet. Nach der Ernte werden die reifen, unversehrten Samen gründlich gewaschen bzw. gereinigt und anschließend schonend durch die Sonne getrocknet. Dabei übersteigen die Temperaturen niemals die 40 °C Marke, sodass ihre Rohkost-Qualität erhalten bleibt. Die Mungbohne wird auch nicht gebeizt. Dadurch bleibt ein möglichst breites Spektrum an wertvollen Pflanzeninhaltstoffen erhalten. Unseren Mungbohnen werden keine weiteren Zutaten oder künstliche Zusatzstoffe hinzugefügt, sondern abgepackt wie sie sind – es handelt sich zu 100 % um ein Naturprodukt!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Mungbohnen Bio

Zutaten: Mungbohnen aus kontrolliert biologischem Anbau
Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Mungbohnen, Bio kbA, Rohkost, für Keimsprossen und mehr"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1146 kj
Brennwert kcal	274 kcal
Fett	1.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	42 g
davon Zucker	3.1 g
Ballaststoffe	17.3 g
Eiweiß	23.1 g
Salz	0.009 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Bio Mungobohnen unterliegen natürlichen Schwankungen.