

## Presseinformation

### Bohnenvielfalt neu entdeckt

Bohnen frisch aus dem Garten, mit Butter und Semmelbröseln – dafür lässt manch einer alles stehen und weiß: Bohnen sind weit mehr als grünes Allerlei aus dem Glas!

Die bunte Vielfalt der Bohnen schmeckt nicht nur gut, sondern liefert darüber hinaus wertvolles pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe, gesunde Vitamine und bioaktive Pflanzenstoffe – wichtig insbesondere für alle, die kein Fleisch essen oder sich vegan ernähren. Wer alte Bohnensorten außerdem im Hobbygarten selbst anbaut, bewahrt gewachsene Vielfalt vor dem Verschwinden und erntet Raritäten, die es nirgendwo zu kaufen gibt.

Das Buch »Bohnen – vom Garten in die Küche« von Ulla Grall, erschienen im pala-verlag, erklärt, wie sowohl der Anbau im Garten als auch die Verwendung in der Küche gelingt.

Ausführlich stellt die Expertin für alte Gemüsesorten heimische und exotische Bohnen und deren Anbau vor. Sie erklärt, welche Sorte für welchen Standort am besten geeignet ist und wie man eigenes Saatgut gewinnt. Als uralte Kulturpflanze begleitet uns die Bohne bereits seit Jahrtausenden. Ausreichend Zeit also, um auch köstliche Gerichte zu entwickeln!

Aus diesem Reichtum stellt Ulla Grall in ihrem Buch 80 vegetarische Highlights vor. Klassiker wie zarte Butterbohnen mit Knusperbröseln oder feuriges Chili sin Carne sind ebenso dabei wie eine überraschende Vielfalt an Bohnengerichten aus aller Welt: Mexikanische Bohnenpäckchen, Falafel ägyptischer Art, Miso-Suppe mit grünen Sojabohnen oder süße Crème brûlée aus weißen Bohnen verheißen köstlichen Genuss. Entdecken Sie Bohnen für den Garten und die Küche neu!

(1601 Zeichen)

**Die Autorin steht für Presseanfragen,  
Interviews und Beiträge zur Verfügung.**

Ulla Grall:  
**Bohnen – vom Garten in die Küche**  
Vielfalt erhalten und genießen  
pala-verlag, Darmstadt, 2011  
Hardcover, 220 Seiten  
19,90 Euro  
ISBN: 978-3-89566-298-0



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [presse@pala-verlag.de](mailto:presse@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an: pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt