Kannst du nur von Bohnen und Reis leben? Ist das gesund?

In der Wildnis kann das Kochen neben all den anderen Aufgaben schon einmal zu kurz kommen.

Wäre es da nicht einfach, sich auf das Mindeste zu reduzieren?

Reis liefert Kohlenhydrate und somit Energie.

Bohnen sind reich an Proteinen und tragen zum Muskelaufbau und -erhalt bei.

Zudem lassen sich diese beiden Lebensmittel ohne viel Aufwand einkaufen, lagern und zubereiten.

Bohnen und Reis sind dementsprechend eine gute Kombination für den Alltag in der Wildnis.

Ist das Ganze auch gesund und kann ein Mensch nur von Bohnen und Reis in der Wildnis überleben?

Auf diese Frage findest du in diesem Artikel eine Antwort!

Sind Reis und Bohnen gesund?

Brauner oder weißer Reis? – Reis ist nicht gleich Reis

Diese Frage ist etwas zu allgemein, denn Reis ist nicht gleich Reis. Grundlegend unterscheiden wir zwischen unpoliertem und poliertem Reis.

Reis befindet sich bei der Ernte in einer nichtessbaren Strohhülse. Wird diese entfernt, sprechen wir vom Braunreis.

Nun kann Braunreis weiter behandelt oder so belassen werden. Naturreis, Vollkornreis oder Vollreis ist unpolierter Braunreis. Der Vorteil daran ist, dass mehr Nährstoffe wie Fette, Ballaststoffe und Proteine erhalten bleiben.

Dem gegenüber steht der Weißreis, welcher poliert wurde und somit um einiges länger haltbar ist.

Dementgegen enthält der Weißreis durch die Behandlung eine geringere Nährstoffdichte und ist in diesem Sinne weniger gesund als Naturreis.

Arsen im Reis?

Egal, ob Naturreis oder Weißreis: Arsen spielt bei beiden Varianten eine Rolle. Reis ist oft mit Arsen belastet, welches sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt und mit Krebs in Verbindung gebracht wird.

Bei seltenem Verzehr ist dies unbedenklich, aber wir sprechen in diesem Artikel davon, nur von Reis zu leben.

Auch Bio-Lebensmittel sind von Arsen betroffen. Ein vorheriges Waschen und/oder Einweichen senkt die Arsenkonzentration im Reis und wird daher generell von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit empfohlen.

Jedes Böhnchen

Bohnen sind zwar auch nicht gleich Bohnen, aber ich kann aus verlässlichen Quellen sagen, dass Bohnen gesund sind.

Mehr noch: Es deuten einige Studien auf die antikrebserzeugende Wirkung von verschiedenen Bohnensorten hin. Sie sind besonders für den Darm sehr wohltuend. Hier kann also dem krebserregenden Arsen im Reis entgegengewirkt werden.

Zusätzlich liefern Bohnen Vitamine wie Vitamin B2, B6 und Beta-Carotin, welches zu Vitamin A im Körper umgewandelt wird.

Auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium können in den Hülsenfrüchten gefunden werden.

Dabei ist die Zubereitungsart nicht von besonderer Bedeutung, nur roh solltest du Bohnen nicht essen. Phasin ist ein Giftstoff in Hülsenfrüchten, der jedoch beim Erhitzen, zerstört wird.

Gesundheitlich sind getrocknete Bohnen den Vorzug zu gewähren. Konserven enthalten manchmal Zusätze, aber je nach Situation sind direkt essbare Bohnen praktisch! Dazu später mehr.

Reis und Bohnen in Kombination

Zuletzt verweise ich noch auf das umfangreiche Aminosäureprofil von Bohnen. Diese enthalten alle essenziellen Aminosäuren, bis auf eine: Methionin.

Reis fehlt es an acht essenziellen Aminosäuren, enthält jedoch Methionin!

In dieser Beziehung ergänzen sich Reis und Bohnen perfekt.

Auch die Makronährstoffe (Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß) des energieliefernden Reises und den reichhaltigen Bohnen passen hervorragend zusammen.

Allerdings ist es wie immer wichtig ausgewogen zu essen und so fehlen bei einseitiger Ernährung wichtige Mikronährstoffe (diese kannst du z. B. mit Wildkräutern zu dir nehmen).

Auch bei Bohnen und Reis ist das der Fall! Gesunde Fette, einige Vitamine und wichtige Mineralstoffe kommen hier zu kurz und müssten in einer solch einseitigen Diät ergänzt werden.

Was musst du bei einer Reis-Bohnen-Ernährung ergänzen?

Dies ist keine Ernährungsberatung, sondern soll dir lediglich einen groben Überblick verschaffen.

1. Vitamin C

Skorbut kommt in Deutschland so gut wie nicht mehr vor. Denn Skorbut manifestiert sich in einem Mangel an Vitamin C und inzwischen wissen wir alle, wie wichtig es für unseren Körper ist.

Unter anderem ist es für die Herstellung von Kollagen, sprich essenziell für gesunde Knochen, Sehnen, Haut usw. verantwortlich und es stärkt unser Immunsystem.

Vitamin C findet sich unter anderem in Zitrusfrüchten und kann auch in Wildkräutern gefunden werden. Knoblauchsrauke oder Scharbockskraut sind eine der bekanntesten Lieferanten und schon im Frühling häufig zu finden. Das Scharbockskraut kannst du jedoch nur vor der Blüte konsumieren.

Im Spätfrühling und Sommer kannst du dann auf die Brennnessel zurückgreifen und im Herbst versorgen dich die Sanddorn-Beeren.

Sogar im Winter hilft dir die Natur mit ihren Gaben: Die Hagebutte liefert ordentlich Vitamin C, und zwar mit 1250 mg auf 100 g etwa fünfundzwanzigmal so viel wie Orangen.

2. Gesunde Fette

Fälschlicherweise wird weniger Fett als gesund angesehen. Ungesättigte Fettsäuren wie Omega 3 müssen jedoch von außen zugeführt werden. Diese tragen unter anderem zur Aufrechterhaltung des Cholesterinspiegels, der Sehkraft und dem Wachstum von Kindern bei.

Omega-3-Fettsäuren findest du in Algenblättern, Walnüssen und Leinsamen. Außerdem ist das Fett in Meeresfrüchten und Fischen vorhanden.

Auch Wildkräuter können uns mit kleinen Mengen Omega-3 versorgen. Das perfekte Beispiel ist Portulak. Dieses Kraut wächst im Sommer und ist neben den Fettsäuren eine echte Nährstoff-Bombe!

3. Zink

Zink ist an sehr vielen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Im Verdauungssystem, für unser Immunsystem und bei der Wundheilung spielt Zink eine wichtige Rolle.

Somit sollte unbedingt auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden. Allerdings wirkt sich Zink in zu hohem Maße negativ auf den Körper aus.

Das passiert in der Regel nur bei Nahrungsergänzungsmittel, weshalb ich hier klar den Weg über natürliche Nahrungsmittel empfehle.

Bei der Aufnahme von Zink sind auch die Phytinsäure-Werte, die die Aufnahme von Zink bremsen, zu beachten. Denn auch Reis und Bohnen enthalten Zink, aber auch Phytinsäure.

Zink ist in Sesam, Sonnenblumenkernen, Kakao und auch in Vollkornmehl in höheren Mengen vorhanden. Vollkorn enthält zwar auch viel Phytinsäure, welche jedoch nicht die Aufnahme von Zink hemmen. Dazu hat rotes Fleisch einen hohen Zink Wert.

Doch auch der Wildkräuter-Garten hat in Sachen Zink einiges zu bieten:

So tragen die Taubnesselarten, der Fuchsschwanz, Giersch und Spitz- und Breitwegerich den Mineralstoff in sich.

Welche Bohnenarten sind am gesündesten?

Per se sind zunächst alle Bohnen gesund und es gibt nicht die gesündeste Bohne. Allerdings haben die verschiedenen Sorten unterschiedliche Eigenschaften. Damit du die richtige Bohne für deine Bedürfnisse findest, habe ich hier einige aufgeführt:

1. Die schwarze Bohne

Die schwarze Bohne stammt aus Süd-, Zentral- und Nordamerika und zählt dort zu den ältesten Nahrungsmitteln überhaupt. Bis zu 7000 Jahre kann die Bohne zu den Ureinwohnern Amerikas zurückverfolgt werden, mit vermutetem Ursprung in Mexiko.

Interessant ist hier der hohe Flavonoid-Gehalt, der wohl gleichermaßen mit der dunklen Färbung einer Bohne steigt. Weiße Bohnen haben im Vergleich viel weniger Flavonoide.

Flavonoide wirken antioxidativ, binden dementsprechend „freie Radikale“, die sich schädliche auf den Körper auswirken. Zu der antioxidativen Wirkung trägt auch der hohe Anthocyanin-Gehalt bei.

2. Kidneybohnen

Die Kindneybohne erfreut sich in Deutschland großer Beliebtheit und stammt ursprünglich aus Peru.

Sie kann ebenfalls mit einer hohen Flavonoid-Dichte punkten und soll nach einer Studie bei Gewichtsverlust und Fettreduzierung helfen.

3. Kichererbsen

Kichererbsen sind zwar nicht direkt Bohnen, aber sie gehören auch zu den Hülsenfrüchten und sind Bohnen sehr ähnlich.

Besonders ist die schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Kichererbsen enthalten viel Saponin, welches den Fettgehalt im Blut senkt. Saponin verbindet sich mit den Cholesterinmolekülen und gelangt somit nicht über den Darm in den Blutkreislauf.

Aus Kichererbsen lässt sich wunderbar Humus machen, welches vielseitig als Dip einsetzbar ist.

Das Ganze lässt sich sogar in der Wildnis mit ein wenig Kreativität umsetzen. Du benötigst eine Schale und musst dir aus einem dicken Stamm einen Stampfer schnitzen. Dann alles klein stampfen und nach Bedarf/Verfügbarkeit würzen.

4. Wachtelbohnen

Wachtelbohnen fliegen unter dem Radar, sind jedoch mein persönlicher Favorit in Sachen Geschmack und Konsistenz. Nährstofftechnisch warten die Wachtelbohnen nicht mit besonders hohen Konzentrationen auf, bieten jedoch alles der oben genannten Bohnen mit etwas geringerer Häufigkeit an.

Lagerung von Bohnen und Reis

Bohnen richtig lagern

Du fragst dich vielleicht, wie lange frischen Bohne haltbar sind?

Frische Bohnen halten sich nur wenige Tage. Deshalb sollten diese schnell verzehrt oder eingefroren werden.

In der Regel greifen wir daher eher zu Konserven oder getrockneten Bohnen. Konserven sind ideal für den schnellen Hunger, da die Bohnen darin bereits gekocht wurden.

Hier kannst du dir ohne Wasser und ohne Feuer, Nahrung zuführen. Bei lichtgeschützter, kühler und trockener Lagerung halten sich Bohnen aus Konserven mehrere Jahre. Optimal für den schnellen Snack beim Bau eines Lagers!

Getrocknete Bohnen halten sich am längsten. Auch hier gilt es, die Bohnen lichtgeschützt, kühl und trocken zu lagern. Ein Jahr ohne Qualitätsminderung ist ohne Probleme möglich bis hin zu 30 Jahren.

Mindere Qualität erkennst du an blasser Farbe und runzeliger Form der Bohnen. Dies verlängert meist auch die Kochzeit.

Reis korrekt lagern

Um Reis möglichst effektiv zu lagern, gilt auch hier trocken, kühl und lichtgeschützt zu lagern.

Weißer Reis hat in Sachen Haltbarkeit klar die Nase vorne, da der polierte Reis bis zu 30 Jahre eingelagert werden kann.

Brauner Reis hält sich dagegen nur um die sechs Monate. Für beide Reissorten empfiehlt es sich luftdurchlässige Behälter zu verwenden, da der Reis größtenteils noch Feuchtigkeit enthält, die schon bei leichter Temperaturerhöhung rauswill.

Wenn die Feuchtigkeit nicht entweicht, kann der Reis anfangen zu schimmeln.

Besonders in der Wildnis solltest du Behälter wählen, die nicht von kleinen Tieren aufgebissen oder aufgerissen werden können.

Lies auch: Extrem haltbare Nahrungsmittel zum Überleben (10+ Jahre haltbar)

Fazit

Du kannst mit Sicherheit nur von Bohnen und Reis leben. Besonders in Ländern der Dritten Welt ist dies normal.

Allerdings kämpfen Menschen in diesen Ländern auch mit mehr Krankheiten und haben eine geringere Lebenserwartung.

Auch hier greift die Empfehlung auf eine abwechslungsreiche Ernährung, um besonders die notwendigen Mikronährstoffe abzudecken.

In einer Survival-Situation, in der du nur begrenzt Gepäck mitnehmen kannst, ist diese Kombination für kurze Zeiträume geeignet.

Auch für eine Ernährung in einer Krisensituation ist die Zusammenstellung eine gute Lösung.

Beide Lebensmittel ergänzen sich in Bezug auf die Makronährstoffe perfekt und unterstützen dich so im Alltag in der Wildnis. Mit dem richtigen Wissen können die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe über Wildkräuter und Wildfrüchte ausgeglichen werden.

Wichtig ist es sowohl zu Hause als auch in der Wildnis, Bohnen nur gekocht zu sich zu nehmen. In den meisten Fällen sind Bohnen ungekocht giftig.

Wie steht es mit dir? Isst du gerne Bohnen oder Reis? Schreib es mir in die Kommentare.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de