Mungobohne

vigna radiata

Jerusalembohne, Lunjabohne, mung bean (eng.), mung dal (ind.), tua kiao (thai.), ryokutō (jap.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung



vigna radiata



Mungobohnensprossen

Die Mungbohne (Vigna radiata), auch Mungobohne, Jerusalembohne oder Lunjabohne genannt und auch als Mung Dal oder Mung Daal bekannt, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Mung Dal bezeichnet sowohl die geschälte und halbierte Mungbohne als auch das daraus gekochte Eintopfgericht. Im Ayurveda ist es ein Grundnahrungsmittel, das unter anderem dafür geschätzt wird, besonders leicht verdaulich zu sein.Im deutschsprachigen Raum werden die Keimlinge der Mungbohne, die Mungbohnensprossen, fälschlicherweise oft als Sojasprossen bezeichnet. Diese Nutzpflanze ist nahe verwandt mit einer Reihe anderer »Bohnen« genannter Feldfrüchte, insbesondere mit der Urdbohne (Vigna mungo). Die Mungbohne wird seit einigen tausend Jahren in Indien angebaut und ist heute in ganz Südostasien verbreitet.Die Mungbohne ist eine einjährige krautige Pflanze. Sie wächst meist aufrecht, meist stark verzweigt und erreicht Wuchshöhen von 30 bis zu 150 cm; es gibt auch windende und halb kriechende Sorten. Die Stängel sind stark behaart mit braunen, steifen, ausgebreiteten Haaren (Trichome).Meist entwickeln sich an einem Fruchtstand nur zwei Hülsenfrüchte. Jede Hülsenfrucht enthält meist sieben bis zwanzig Samen, die sich äußerlich an der Hülse deutlich abzeichnen. Die Samen können fast rund und prall oder zylindrisch abgerundet sein; sie besitzen eine grüne, manchmal auch gelbe oder schwarze Farbe. Die Samen sind im Inneren gelb, was ein eindeutiges Unterscheidungsmerkmal zur Urdbohne ist, die im Inneren weiß ist.

Nährwerte von getrockneten Mung Dal pro 100 g

Kalorien	274
Eiweiß	23 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	42 g

© 2026 coquina.de

Ballaststoffe	17 g

Herkunft

Die kleinen grünen Hülsenfrüchte stammen im Ursprung aus Indien, wo sie bereits mehr als 1000 Jahre als proteinreiches Grundnahrungsmittel gehandelt wird. Inzwischen werden Mungobohnen in ganz Asien häufig verwendet und auch in Europa und Amerika erfreuen sie sich immer größerer Beliebtheit. Die Bohnen werden bis zur einer Höhe von 1850 Metern angepflanzt. In tropischen Klimazonen pflanzt man in der Trockenzeit Hülsenfrüchte und in der Regenzeit Reis an.
Die wichtigsten aktuellen Anbauländer sind vor allem Indien, China, Malaysia, Irak und Ostafrika.

Aroma

Mung Dal sind mit ihrem nussig-milden Geschmack vielseitig einsetzbar und haben eine leicht samtene Konsistenz. Es zerfällt beim Kochen nur teilweise und behält einen feinen Biss. Aufgrund seiner entkrampfenden Eigenschaften in Verbindung mit Kreuzkümmel gilt es als sehr bekömmlich und blähungsarm. Mungobohnensprossen haben einen süßlichen und frischen sowie leicht nussigen Geschmack. Je länger sie gekeimt sind, desto herber wird der Geschmack.

Verwendung

Die Mungbohnen sind leichter verdaulich als die in Mitteleuropa verbreiteten Gartenbohnen und verursachen keine Blähungen. Sie haben allerdings auch deutlich weniger Eigengeschmack. Man kann die Bohnensprossen, die frischen Hülsen oder die getrockneten Bohnen verwenden. Mungbohnen keimen leicht. Diese Eigenschaft wird in vielen Haushalten dazu genutzt, die Keimlinge in speziellen Keimschalen selbst zu ziehen. Mungbohnensprossen werden fälschlicherweise leider häufig als »Sojakeime« bzw. »Sojasprossen« bezeichnet und gehandelt, da sie denen der Sojabohne ähnlich sind. Mungbohnenkeimlinge sind ein klassisches Wok-Gemüse, finden aber auch Verwendung in Salatmischungen. Aus ihrem Mehl werden unter anderem die asiatischen Glasnudeln hergestellt. In Indien ist die Mungbohne Grundnahrungsmittel und eine wichtige Proteinquelle. Sie wird zu Dal verarbeitet und als Snack gegessen. Hierzu werden die getrockneten Bohnen in Wasser eingeweicht, wieder getrocknet und anschließend in Öl frittiert.
Getrocknete Mungobohnen müssen zunächst für mindestens 4 Stunden, besser 12 Stunden (z.B. über Nacht), in reichlich salzlosem Wasser eingeweicht werden. Ihre Garzeit beträgt dann etwa 30 Minuten. Die halbierten und geschälten Mungobohnen können Sie in der gleichen Zeit ohne vorheriges Einweichen kochen.
Sie passen ebenso gut in Suppen und Salate wie in Gemüse- und Pfannengerichte. Sie können Mungobohnen auch zu einem Püree verarbeiten, das sie entweder pur genießen oder zu Nocken austechen und in Fett oder im Ofen backen können. Aus dem Mehl getrockneter Mungobohnen werden übrigens asiatische Glasnudeln hergestellt.
Geschälte, halbierte Mungobohnen sind besonders bekannt aus dem indischen Nationalgericht Dal.
Typische Zubereitungen umfassen
1. Grund-Dal:
- Einweichzeit (mind. 1 h), danach mit Kurkuma, Ingwerpulver und Salz kochen.
- Mit Ghee und Kreuzkümmelsamen Tempern verfeinern.
2. Variationen:
- Kitchari (Reis-Dal-Mischung) als ayurvedische Fasten- und Entlastungsspeise
- Gemüsedips und Aufstriche (ähnlich Hummus)
- Suppeneinlage oder Pfannkuchenteig
3. Gewürzkombinationen: Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Garam Masala, Curryblätter, Zitronensaft.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Samen, also die eigentlichen Mungobohnen gibt es getrocknet in Asia-Shops und Naturkostläden - entweder im Ganzen oder geschält und halbiert. Die ganzen, ungeschälten Früchte sind grün, die bereits bearbeiteten hingegen weisen eine gelbe Farbe auf. Ebenfalls

erhältlich sind die frischen Mungobohnen Sprossen.
Getrocknete Mungobohnen haben, fest und trocken verpackt, eine Haltbarkeit von etwa einem Jahr. Wenn Sie die Sprossen der Mungobohnen erstehen, sollten Sie diese möglichst binnen 2 Tagen verbrauchen. Beim Asiaten erhält man Mungobohnen Sprossen häufig nur in großen Einheiten. Sie können sie bei Bedarf auch einfrieren. Allerdings sind Sie nach dem Auftauen nicht mehr knackig und es eignen sich die Sprossen dann nur noch für Pfannen- oder Wokgerichte. Geben Sie sie einfach gefroren direkt in die Pfanne.

Ersatz

Linsen sind der beste Ersatz für Mungobohnen, da sie weit verbreitet sind und diesen zarten, nussigen Geschmack haben, der Mungbohnen ähnelt. Obwohl diese Samen in Suppen und Currys verwendet werden können, haben sie einen stärkeren pfeffrigen und erdigen Geschmack, der sie anders schmeckt als Mungobohnen. Erbsen sind auch einer der besten Ersatzstoffe für Mungobohnen. Sie haben eine ähnliche Textur und einen ähnlichen Geschmack, sodass sie Ihr Gericht definitiv ergänzen werden.

Gesundheit

Mungobohnen haben einen sehr hohen Eiweißanteil und sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Weiterhin gelten Mungobohnen als cholesterinsenkend.
Reife Mungobohnen sind reich an Vitamin B5. Sie enthalten bis zu 3500 µg Vitamin B5 pro 100 g.
Pantothensäure, das Vitamin B5, ist am Kohlenhydratstoffwechsel und weiteren biochemischen Reaktionen im menschlichen Körper beteiligt. So nimmt das Vitamin zum Beispiel Einfluss auf die Synthese von Cholesterin. Ein Mangel an Vitamin B5 kann sich durch verschiedene Symptome zeigen. Magenschmerzen und eine starke Müdigkeit sowie Missempfindungen können die Folge sein. Letztere zeigen sich in Taubheit oder im Kribbeln bis hin zum Brennen in den Füßen.
Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 6000 µg, das entspricht einer Menge von 171 g reife Mungobohnen. Diese Empfehlungen richtet sich an gesunde Erwachsene, ältere Menschen sowie Schwangere und Frauen während der Stillzeit. Kinder unter 13 Jahren benötigen etwas weniger Vitamin B5.
Zu einem Vitamin-B5-Verlust von 30 Prozent kann es durch Hitzeeinwirkung und durch das Auslaugen in Wasser kommen.
Außerdem gibt es, verglichen mit anderen vegetarischen Nahrungsmitteln, große Mengen an Vitamin B1 in reifen Mungobohnen. Das Vitamin macht einen Anteil von 490 µg pro 100 g reife Mungobohnen aus. Das Vitamin ist wichtig für den Energiestoffwechsel der Körperzellen. Es trägt zur Erhaltung von Nerven- und Herzmuskelgewebe und zur Gewinnung und Speicherung von Energie bei. Zu einem Verlust von bis zu 30 Prozent kann es durch die Einwirkungen von Sauerstoff, Hitze, Licht und Auslaugen in Wasser kommen. Darüber hinaus kann es zu Ödemen, Skelettmuskelschwund, Herzmuskelschwäche kommen.
Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 1100 µg, das entspricht einer Menge von 224 g reifen Mungobohnen. Diese Empfehlung gilt für einen gesunden durchschnittlichen Erwachsenen. Für Kinder und Jugendliche fällt die empfohlene Tagesdosis für Vitamin B1, auch unter dem Namen Thiamin bekannt, geringer aus. Einen leicht erhöhten Vitamin-B1-Bedarf haben hingegen Stillende sowie Schwangere im zweiten und dritten Trimester.

Geschichte

Die Mungbohne wurde in Indien domestiziert, wo ihr Vorläufer (Vigna radiata subspecies sublobata) wild vorkommt.
An vielen archäologischen Stätten in Indien wurden verkohlte Mungobohnen entdeckt. Zu den Gebieten mit frühen Funden gehören die östliche Zone der Harappan-Zivilisation im heutigen Pakistan sowie West- und Nordwestindien, wo Funde etwa 4.500 Jahre alt sind, und Südindien im modernen Bundesstaat Karnataka, wo Funde mehr als 4.500 Jahre alt sind. Einige Wissenschaftler gehen daher davon aus, dass es im Nordwesten und im Süden Indiens zwei getrennte Domestikationen gab. In Südindien gibt es Hinweise auf die Entwicklung von Mungobohnen mit größeren Samen vor 3.500 bis 3.000 Jahren. Vor etwa 3500 Jahren wurden Mungobohnen in ganz Indien in großem Umfang angebaut.

Kulturelle Mungobohnen verbreiteten sich später von Indien nach China und Südostasien. Archäobotanische Forschungen am Standort Khao Sam Kaeo im Süden Thailands weisen darauf hin, dass Mungobohnen vor mindestens 2.200 Jahren nach Thailand gelangten.
Die Mungobohne als historische Nutzpflanze half auch dabei, zu klären, wie die Besiedelung Madagaskars vor sich ging. Die historischen Pflanzenfunde von der ostafrikanischen Küste und den nächstgelegenen Inseln waren ganz überwiegend von afrikanischen Nutzpflanzen dominiert, wie Sorghum, Perlhirse und Affenbrot, die bereits mehrere Jahrhunderte zuvor an der ostafrikanischen Küste beheimatet waren und von Bauern über den afrikanischen Kontinent verbreitet wurden. Im Gegensatz dazu enthielten die Proben aus Grabungsstätten auf Madagaskar wenige oder keine afrikanischen Pflanzenarten. Stattdessen bestanden sie hauptsächlich aus asiatischen Sorten wie asiatischem Reis, Mungobohnen und asiatischer Baumwolle.

© 2026 coquina.de