



Saison für Dicke Bohnen

# HÜLSENFRÜCHTE

## MIT GESCHICHTE

Schon vor Jahrtausenden waren Dicke Bohnen nahrhafter Bestandteil von Suppen und Breien – und weit verbreitet. Bis sie von Bohnensorten aus Amerika verdrängt und zu Schweinefutter degradiert wurden. Zum Glück nicht überall – und nicht mehr!

Von **Anke Klitzing**.

**D**icke Bohnen sind die uns Europäern am längsten bekannten Bohnen. Die heutzutage am weitesten verbreiteten Bohnensorten (Gartenbohnen und Feuerbohnen) stammen nämlich ursprünglich vom amerikanischen Kontinent und sind erst nach dessen Eroberung durch die Europäer wie viele andere biologische und mineralische Reichtümer zu uns gekommen. Vor dem 18. Jahrhundert gab es nur Dicke Bohnen in Europa und Asien – jeglicher Hinweis auf Bohnen in der Bibel oder anderen historischen Texten bezieht sich also auf die Dicke Bohne.

Schon in den ältesten menschlichen Siedlungen im Mittleren Orient, 8000 Jahre vor unserer Zeitrechnung, wurden sie gefunden. In der Antike wurden sie in Suppen und Breien gegessen, gemahlen und in Brot verbacken. In der Bronzezeit waren sie in Italien, im Hochmittelalter in britischen Gärten angelangt. Im Mittelalter waren sie auch im heutigen Deutschland schon weit verbreitet, gediehen sie doch als einzige Hülsenfrucht sogar auf den salzigen Böden der Nordseeküste. Ihre lange Vertrautheit mit uns merkt man auch an den vielen Namen, die sie hierzulande hat: Saubohne, Schweinsbohne, Favabohne, Große Bohne, Pferde-

**JETZT 8  
SORTEN**



bohne, Viehbohne oder Faberbohne. In Erfurt ist sie als Puffbohne bekannt – dort wurde sie im Mittelalter verstärkt angebaut und war ein wichtiges Nahrungsmittel der Bevölkerung.

Vielleicht liegt es daran, dass man die Dicken Bohnen zweimal schälen muss – oder es war Geschmackssache – aber die amerikanische Bohnavielfalt verdrängt die Dicke rasch von den europäischen Tischen in die Ställe. Sie wurde zum Schweinefutter degradiert (deswegen auch oft Saubohne genannt) und musste sogar ihren Namen abtreten: Dabei ist die Dicke Bohne eine ganz andere Pflanze als die übrigen sogenannten Bohnen. Die amerikanischen Neuankommlinge gehören zur Familie Phaseolus (*Vulgaris*, *Coccineus* und *Lunatis*) während die gute alte Dicke Bohne eine Wickenart ist (*Vicia Faba*).

### Dicke Bohnen im Garten

Die Dicke Bohne ist eine einjährige, krautige Pflanze mit Hohlstiel, die bis zu zwei Meter hoch werden kann. Sie rankt aber nicht. Eine Pfahlwurzel von bis zu einem Meter Länge und zahlreichen Seitenwurzeln verankert sie in der Erde. Ihre großen, gefiederten Blätter bestehen aus zwei bis sechs ovalen Blättchen. Die Pflanzen blühen in Büscheln von eins bis fünf weißen Blüten mit lila oder schwarzen Markierungen. Und aus jedem Büschel entwickeln sich meist eine bis vier Hülsen, die jeweils drei bis sechs, manchmal bis zu zwölf Samen enthalten.

Dicke Bohnen blühen im Frühjahr und werden meist von Hummeln bestäubt. Sie brauchen eine kühle Jahreszeit, und sind nicht frostempfindlich – ordentlich kaltes Wetter tut ihnen sogar gut. Sie können viele Bodenarten und pH-Werte tolerieren, bevorzugen aber lehmige Böden. In kühleren Breiten werden sie im frostfreien Februar ausgesät; in wärmeren Gebieten gewöhnlich vor dem Winter – in Italien traditionell an Allerseelen (2. November). Für eine tiefe Wurzel Ausbildung und höhere Standfestigkeit ist die Aussaat recht tief – 6 bis 10 Zentimeter bei Frühlingsaussaat, im Herbst sogar bis zu 15 Zentimeter Tiefe. Dann dauert es vier bis fünf Monate, bis die Hülsen reif genug zur Ernte sind.

Das Bohnenstroh ist ebenfalls nährstoffreich und ein gutes Viehfutter, und wie andere Hülsenfrüchte fixiert die Dicke Bohne auch gut Stickstoff im Boden und bietet sich daher für eine biodiverse Kreislaufwirtschaft an. Wer Dicke Bohnen im Garten zieht, kann sie jung und zart ernten und den frischen Geschmack genießen. Die Hülsen sollten grün und die Samen saftig und weich sein. Schwarz verfärbte oder aufgeblähte Hülsen sind ein Zeichen von Überreife.

ganz

## WIR MACHEN KAFFEE

Und mit acht Sorten bietet unser neues Kaffeesortiment für jeden Kaffeeliebhaber die passende Bohnen-Spezialität: **FRITZ** für Morgentrinker, **FRANZ** für Klassiker und Kuchenfreunde, **JOSEF** für die sanften Brühspezialisten und mit koffeinfreien **RUDI** kann man ganz unaufgeregt vollen Geschmack genießen. Bei den Espressos wurde **GIULIA** extra für die Kombination mit Milch – also für Cappuccino & Co. komponiert, **ANNA** passt für den schnellen Espresso zwischendurch, **SOPHIA** ist besonders intensiv aromatisch, dunkel und voll – und **MARIA** klasse italienisch. *Einfach weil wir selber so gerne guten Kaffee trinken.*

[WWW.HERBARIA.DE](http://WWW.HERBARIA.DE)

Erhältlich im Bio- und Feinkosthandel oder z.B. bei [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de)



## PECORINO CON I BACCELLI

Pecorino-Käse mit Dicken Bohnen in der Hülse. Gut als Snack am Nachmittag oder Abend mit einem Glass Chianti.

**Zutaten:** junge Dicke Bohnen in der Hülse, Pecorino, Meersalz.

- Die Bohnen in der Hülse in leicht gesalzenem Wasser kochen, dann das Wasser abgießen. In einem hübschen Korb arrangieren, den Käse in daumengroße Stücke schneiden und auf einem Holzbrett anrichten, und beides in die Mitte des Tisches stellen. Ein Tellerchen mit Meersalz dazu stellen.
- Die Bohnen werden am Tisch aus der Hülse gepult, dann einzeln leicht in das Salz gestippt und mit dem Käse, Wein und frischem Weißbrot verspeist.



## BOHNEN MIT SARDELLEN

**Zutaten für 4 Portionen:** 600 g frische Dicke Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, 4 Sardellenfilets aus dem Glas (in Salz oder in Öl), 1 EL gehackte Petersilie, 5–6 EL Rotweinessig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

- Bohnen enthülsen. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bedecken. Mit Deckel langsam zum Kochen bringen. Wenn die Bohnen gekocht sind, den Topf vom Feuer nehmen aber nicht abgießen.
- Die Knoblauchzehe in der Hälfte durchschneiden und in einer kleinen Pfanne in etwas Öl auf mittlerer Hitze anschwitzen. Die Sardellenfilets (in Salz eingelegt zuvor abspülen) dazugeben und sautieren, bis sie zerfallen. Die Hälfte der Petersilie und den Rotweinessig sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und ein paar Minuten zusammen warm werden lassen.
- Nun die Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit der Sauce übergießen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, bedecken und eine Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

## FRITTATA MIT DICKEN BOHNEN

**Zutaten für 4 Portionen:** 200 g frische Dicke Bohnen in der Hülse, 200 g frische Erbsen in der Schote, 200 g grüne Stangenbohnen, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe, 5 Eier, 2 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer.

- Bohnen aus der Hülse pulen. Die kleinen oder ganz frischen sind so verwendbar, die größeren Bohnen müssen noch von ihrer weißen Haut befreit werden. Die Erbsen aus der Schote pulen. Von den Stangenbohnen die Enden abschneiden.
- Den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten, bis er glasig wird, dann herausnehmen. Die Erbsen hinzufügen sowie ein Drittel der Gemüsebrühe, und 5–6 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Dann die Dicken Bohnen hinzutun, ein weiteres Drittel der Gemüsebrühe, und weitere 5 Minuten kochen. Dann die Stangenbohnen hinzufügen, und ggf. das letzte Drittel Gemüsebrühe, und 10 Minuten köcheln lassen – oder bis das Gemüse weich ist. Es sollte nicht viel Flüssigkeit am Ende in der Pfanne sein. Das Gemüse etwas abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer und dem Käse verquirlen.
- Das lauwarme Gemüse zu den Eiern geben und verrühren. Dann die Eiermasse in eine heiße Pfanne geben. Mit Deckel bei niedriger Hitze 6 Minuten stocken lassen, oder bis die Oberfläche nicht mehr flüssig ist. Dann mit Hilfe des Deckels oder eines großen Tellers umdrehen: den Deckel fest auf die Pfanne halten und die Pfanne vorsichtig umdrehen, dann die Frittata vom Deckel wieder in die Pfanne rutschen lassen. Weitere 3 Minuten braten. Schmeckt warm oder kalt!





### Nahrhaft und gesund – aber nicht für alle

Dicke Bohnen sind eine gute Quelle von Ballaststoffen, B-Vitaminen und Mineralien; sie sind fettarm und reich an Proteinen. Wie andere Hülsenfrüchte können sie gerade fleischlose Gerichte bereichern – obwohl sie traditionell auch gerne mit Speck, Würsten oder Meeresfrüchten gegessen werden. Anders als die Bohnen der Phaseolus-Gattung kann man Dicke Bohnen auch roh essen, denn sie enthalten nicht die giftigen Aminosäureblocker, genannt Phasine oder Lektine. Allerdings schmecken sie nur roh, wenn sie jung sind – als geschälte Samen oder ganze junge Hülsen; später werden sie mehlig.

### In der Küche

Die grünen und braunen Varietäten der Dicken Bohne sind am besten bekannt; es gibt aber auch weiße, rote oder dunkelviolette Sorten. Sie ist frisch, tiefgekühlt, im Glas und getrocknet erhältlich. Kauft man sie frisch in der Hülse, sollte man das drei- bis vierfache der Menge kaufen, die man essen will, da die dicke Schale und weiße Samenhaut auch reichlich Gewicht mit auf die Waage bringen.

Wenn die Dicken Bohnen nicht ganz jung und zart sind, muss man sie eben enthülsen und nach dem Kochen noch die weiße Haut der Samen abziehen. Frisch duften sie leicht nach Gras und schmecken angenehm nussig.

Im Vorderen Orient heißen die – meist braunen – Dicken Bohnen »foul« oder »fúl«, und man isst sie als Mus gewürzt mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Zitronensaft auf Fladenbrot zum Frühstück. Sie werden auch gerne als frittierte Falafel-Bällchen gegessen. In Indien dienen die gerösteten, gemahlene Bohnen als Kaffeeersatz. In Griechenland und Süditalien gehören sie in einen Eintopf mit Artischocken und Lamm. In Rom isst man sie traditionell am 1. Mai roh mit Pecorino-Romano-Käse, und in ganz Italien in Eintöpfen, Suppen und Salaten. In Spanien und Portugal werden um die Weihnachtszeit einzelne getrocknete Bohnen in spezielle Kuchen verbucken, die dem Finder Glück bringen sollen. Im nördlichen Europa, zum Beispiel im Rheinland und den Niederlanden, genießt man sie oft mit Speck oder Brühwürsten und Mehlsaucen. Wer im nördlichen Saarland unterwegs ist, sollte die Gelegenheit nutzen und in der Taverne der römischen Ausgrabungsstätte Villa Borg einen Teller Dicke Bohnen mit Lukanescher Wurst nach altrömischer Art probieren, dazu einen Becher gewürzten Wein. ●



## Kasseler Ahle Worscht



**Feinkost Fleischerei Rohde**  
 Frankfurter Straße 67  
 34121 Kassel - Tel. 0561. 200 680  
 Im Internet bestellen unter:  
**www.feinkost-rohde.de**



2017

WIR  
UNTERSTÜTZEN  
DIE IDEE VON

Slow Food®  
Deutschland e.V.



## Historische Senfmühle Monschau



Zwischen alten Mühlsteinen wird noch heute der Monschauer Senf handwerklich hergestellt. Die Mühle ist ein technisches Denkmal, 1882 erbaut und seitdem in Familienbesitz. Erfahren Sie hier mehr über die aufregende Geschichte. Probieren Sie im täglich geöffneten Senflädchen unsere Spezialitäten.

Im Restaurant Schnabuleum genießen Sie die leckeren Senfgerichte unseres Meisterkochs – deftige Eifeler Speisen, einfallsreiche Fischgerichte, aber auch ausgefallene Kreationen. Lassen Sie sich verwöhnen!

Laufenstraße 118 · 52156 Monschau  
 Tel. +49 (0) 24 72/ 22 45 · [www.senfmuehle.de](http://www.senfmuehle.de)