

Bohnen in Küche und Garten. Aus der Arbeit von Dreschflügel

Ludwig Watschong

Die Nahrungsvorräte der ersten sesshaften Menschen waren immer Getreide und Leguminosen - beides Körner, die man gut lagern kann, sehr nahrhaft sind und wieder im nächsten Jahr für die Aussaat nehmen kann. Sie versorgten die Menschen mit Kohlenhydraten und Eiweiß, für das Fett sammelte man noch Lein, Mohn u.a. In Asien herrschte die Kombination Sojabohnen und Reis vor, im nördlichen Afrika und Mesopotamien Erbsen und Linsen sowie Gerste oder Weizen, im mittleren Afrika Kuhbohnen und Hirse, in Südamerika Mais und *Phaseolus*bohnen.

Bohnengeschichte

Nach Europa kamen mit den Ackerbauern Weizen und Gerste mit Erbsen und Linsen. Die erste Bohne unserer Breiten war die Puffbohne *Vicia faba* L., die in ihrem Herkunftsgebiet, im Mittelmeerraum, allerdings über den Winter angebaut wird. Sie kam etwa 3000 v. Chr. nach Europa, zuerst die kleinsamigen „Ackerbohnen“, dann entwickelten sich die mittelgroßen „Pferdebohnen“, schließlich die dicksten, die „Puffbohnen“ oder „Dicke Bohnen“. Letztere werden heute bei uns vor allem in den Küstengebieten und in Westfalen angebaut.

Früher waren die Puffbohnen eine wichtige Kraftnahrung für körperlich schwer Arbeitende. Heute werden zumeist die jungen Kerne als Palbohne verwendet: mit Zwiebeln und Tomatensoße, gewürzt mit Basilikum oder Thymian in der Pfanne.

Bei Dreschflügel bieten wir 10 sehr unterschiedliche Sorten an.

Altweltbohne *Vigna*

Vigna unguiculata (L.) WALP. – Augen- oder Kuhbohne. Es gibt sie als Busch- und als Stangenform - die Buschsorten sind in aller Regel früher reif und so für unser Klima am geeignetsten.

Vigna radiata (L.) R. WILCZEK - die Mungbohne gibt es in verschiedenen Formen. Ich baute kleine grüne (die hier bekanntesten), gelbe und schwarze Sorten an.

Vigna angularis (WILLD.) OHWI et OHASHI - die Adzukibohne stammt aus Asien; sie wird auch "rote Sojabohne" genannt.

Mungbohnen und Adzukibohnen sind hier vor allem als Keimspussen bekannt. Im Gartenanbau bringen sie nur in den besten Jahren und den wärmsten Lagen Deutschlands einen

Ertrag. Die Kuhbohnen können in guten Jahren auch in schlechteren Lagen angebaut werden (evtl. Anbau unter Folie).

Neuweltbohne *Phaseolus*

Die Gartenbohne *Phaseolus vulgaris* L. kam aus Amerika und hat sich in den vielfältigsten Sorten verbreitet. Sie hat ohne großes Aufsehen die *Vigna*-Bohnen im Anbau abgelöst. Die *Vigna*-Bohnen waren immer fadenlos und ohne innere Häute. Bei den *Phaseolus*-Bohnen gab es vor allem Bohnen mit Fäden oder inneren Häuten. Da früher der Trockenbohnenantrag (gute Lagerfähigkeit für nahrungsarme Zeiten) die wichtigere Ernte darstellte, brauchte es lange, bis völlig fadenfreie Sorten gezüchtet wurden. Heute spielen die Trockenbohnen (mit Innenhaut) kaum noch eine Rolle bei den Hausgärtnern. Allerdings muss man bedenken, dass die fadenlosen Bohnen in der Regel einen niedrigeren Kornertrag haben als die dafür gezüchteten Trockenbohnen.

Feuerbohnen oder Prunkbohnen (*Phaseolus coccineus* L.) werden von vielen Gärtner einfach auch als "Stangenbohnen" bezeichnet, da sie sich von diesen nur wenig unterscheiden. Die Hülsen haben eine festere Haut mit mehr oder weniger starker Riefenbildung. In ihrer mittelamerikanischen Heimat sind sie ausdauernde Pflanzen.

Verschiedene (Nutzungs-)Formen der Bohnen:
Trockenbohnen - Fädige Bohnen - Fadenlose Bohnen

Speckbohnen - Perlbohnen - Filetbohnen - Schnippelbohnen

T r o c k e n b o h n e n wurden auf einen hohen Kornertrag gezüchtet. Die innere Haut der Hülsen bringt die vollreifen Hülsen zum Aufplatzen – auf jeden Fall sind diese Sorten einfacher zu dreschen als die Sorten ohne Innenhaut. Die gut zu lagernden Samen waren eine nahrhafte Winternahrung und gute Ergänzung zum Getreide.

F ä d i g e B o h n e n waren Dreifach-Nutzungsbohnen, als junge grüne Bohnen oder als ältere abgefädelte Schnippelbohnen und schließlich als Samen.

D i e f a d e n l o s e n B o h n e n wurden vor allem für die Grünernte gezüchtet. Dabei ging es vor allem um wenig Samen aber dicke fleischige Hülsen.



Für Speckbohnen nimmt man in der Regel breite fleischige Sorten: Der Ertrag der grünen Hülsen steht im Vordergrund, das wird vor allem bei den alten Stangenbohnsorten erreicht.

Perlbohnen sind eine sehr alte Zweifach-Nutzungsgruppe, die auch als "türkische Erbsen" bezeichnet wird, da sie die Größe und das Aussehen von Erbsenhülsen haben. Sie werden nur ca. 10-15 cm lang und die Samen drücken sich wie Perlen durch die Hülsenhaut. Diese Art gibt es als Busch- oder auch als Stangensorten. Sie sind fadenlos und ohne Innenhaut mit relativ hohem Anteil an runden Samen und in bestimmten Gegenden sehr beliebt, da die Hülsen auch noch in älterem Zustand gut verkocht werden können und sehr aromatisch schmecken. Im Norddeutschen Raum wird damit das Gericht „Birne, Bohne, Speck“ bereitet.

800 g Schnippelbohnen oder grüne Bohnen,
500 g Kartoffeln,
1 Zwiebel,
500 g durchwachsener Speck,
20 g Butter oder Schmalz,
8 kleine grüne Kochbirnen, Bohnenkraut,
Salz, Pfeffer

Filetbohnen sind nur für die grüne Hülsenernte gezüchtet. In der Regel haben sie wenig Samen, aber eine fleischige, runde, sehr lange Hülse.

Bohnen bei Dreschflegel

Dreschflegel ist ein Zusammenschluss kontrolliert ökologisch wirtschaftender Betriebe, die sich der biologischen Saatgutvermehrung und -züchtung widmen. Das Saatgut wird seit 1990 gemeinsam über den Dreschflegelversand vermarktet.

Die konventionelle Züchtung wird weltweit von multinationalen Konzernen gesteuert. Sie findet unter den fragwürdigen Bedingungen und Zielsetzungen des konventionellen Landbaues mit dem Einsatz von Mineraldüngern, Pestiziden und modernen Biotechnologien statt. Die Vermehrung wird wegen niedriger Löhne und des günstigeren Klimas meist in Südeuropa, Afrika oder Amerika durchgeführt. Hybriden und Sorten mit "Terminator-Genen" können nicht weiter vermehrt werden; gentechnische Manipulation und Patentierung sollen zusätzlich helfen, der großen Mehrheit der Menschen die Verfügung über Saatgut aus der Hand zu nehmen. Die genannten Verfahren sind für eine reichhaltige Ernährung unnötig bzw. schädlich - sie dienen der Konzentration von Macht in wenigen Händen.

Biologische Züchtung und Selbstversorgung können ein starker Gegenpol sein! Biologisches Saatgut ist die Grundlage für den biologischen Anbau im eigenen Garten. Der Handel mit Bio-Saatgut lockt mit Gewinnen und vieles kann sich hinter dem Begriff verbergen: Angeboten wird auch Saatgut, das nur einmal biologisch vermehrt wurde und sonst aus konventioneller Zucht stammt. Diese Arbeitsweise lehnen wir ab!

Pflanzenvielfalt entwickeln bedeutet für uns, sich vielen von der Züchtung vernachlässigten Sorten und Arten zuzuwenden, sie zu erhalten und zu verbessern.

Unsere Sortenkriterien und Entwicklungsziele: robuste, krankheits- und schädlingstolerante Pflanzen - Anpassung an Klima- und Bodenbedingungen - guter Geschmack und schönes Aussehen - Beikrauttoleranz - gute Erschließung natürlicher Nährstoffquellen - sichere Erträge auch in ungünstigen Jahren - lange Ernteperiode - traditionelle Vielfalt.

Dreschflegel bietet z.Z. fünf verschiedene Trockenbohnsorten an, drei davon fanden wir in Ostfriesland, eine schwarze Runde in Westfalen und eine Rot-Gelbe in einer Schrebergartenlaube in Thüringen. Auch bei den 12 fadenlosen Buschsorten stammen drei alte Funde aus Ostfriesland. "Tante Meti" (ähnlich 'Hinrichs Riesen') wird z.B. seit 100 Jahren im Dorf nachgebaut; 'Patleges' ist eine sehr alte Sorte mit wenig Körnern, dafür dickeres Fleisch, sie ist fädig und wurde als Schnippelbohne genutzt.

'Zuckerperlprinzess' ist eine alte Stangenbohnen-Züchtung, die 'Lippoldsberger weiße Perle' fand ich im Nachbardorf, seit 80 Jahren wird sie dort angebaut; 'Zuckerperlperfektion' ist die Buschform der Perlbohne.

Updrögt Bohnen - ein ostfriesisches Gericht

Es handelt sich um einen Eintopf aus getrockneten, ostfriesischen Speckbohnen. Die etwas älteren Hülsen werden entfädelt und mit einer Nadel auf einen Faden gezogen und so zum Trocknen aufgehängt oder aber als Ganzes auf Sieben getrocknet. Am Abend vor der Zubereitung werden die gewaschenen Bohnen mit einer Haushaltsschere in 2-3 cm lange Stücke geschnitten und über Nacht in Wasser eingeweicht. Am nächsten Tag werden die Bohnen 2½ Stunden auf kleiner Flamme gekocht, für die letzte halbe Stunde werden noch Kartoffeln und Mett zugefügt, mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und dann gestampft.



Züchtung und Kreuzung

Gerade bei den Bohnen ist eine Vielfalt an verschiedenen Sorten entstanden. In den letzten 100 Jahren wurde allerdings kaum noch auf die Körnerbohnen geachtet, ihre Vielfalt verschwand, da das Hauptinteresse heute vor allem dem Verzehr der grünen Bohnen gilt. (deshalb die Hervorhebung durch den VEN als "Gemüse des Jahres").

Die Hülsen mit der zähen Innenhaut haben den Vorteil, dass man sie besser dreschen kann. Bei Sorten mit Körnerernte sollte bei der Züchtung darauf geachtet werden, dass möglichst viele Hülsen gleichzeitig reifen, damit man sie zur Reife als ganzen Busch ausrupfen und zum Trocknen auf die Diele legen kann. Im Gegensatz dazu ist es für die Grünhülsen-Nutzung wichtig, züchterisch darauf zu achten, dass man eine möglichst lange Erntezeit hat, also dass sich das Hülsenwachstum und die Reife in die Länge ziehen. Bei Trockenbohnen ist nicht so sehr die Hülsenlänge, sondern die Anzahl Körner pro Hülse wichtig. Bei Züchtung auf Grünernte ist wichtig, auf eine fleischige und möglichst lange Hülse zu achten.

Die Gartenbohnen gelten als Selbstbefruchter, daher finden Kreuzungen kaum statt. Es gibt jedoch Sorten, bei denen dies öfter einmal passiert. Daher ist es auf jeden Fall besser, die Sorten nicht direkt nebeneinander zu pflanzen. Vor allem Sorten ohne Fäden sollten getrennt von den Sorten mit Fäden und mit Innenhaut angebaut werden.

Feuerbohnen allerdings sind Fremdbefruchter und kreuzen sich auch bei Gartenbohnen ein. Hier ist also besondere Vorsicht am Platz.

Konservieren und Haltbarmachen:

Einfrieren - Trocknen (dörren) - in Essig Einlegen - milchsauer Vergären - Einsalzen - Einkochen

Ludwig Watschong
Arenborn
Ahornweg 6
34399 Oberweser
e-mail: Ludwig.Watschong@gmx.de

Der **5.** Korb ist voller Bohnen,
die in den Bohnenhülsen wohnen.

Vor vielen, vielen Jahren,
da standen zwei am Zaun.
Die eine sprach: Ich möchte
So gern mal drüberschaun.

Sie reckte , streckte sich
und wuchs den Zaun hinauf.
Nach vielen Mühen saß
sie blühend obendrauf.

Der Blick ist herrlich, rief sie;
Hier oben bleib' ich wohnen.
Seitdem gibt es die Busch-
und auch die Stangenbohnen.

Aus: Lindemann, Werner & Schinko,
Werner: Der Gemüsekorb, Berlin
(Verlag Junge Welt) 1975, 16 S.

Das Gedicht übergab uns eine
Hortgruppe des Hortes in Uhyst (im
Niederschlesischen Oberlausitzkreis)
zum Tag der Kulturpflanze.

Birgit Fleischer

