Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 5

Artikel: Lust auf Ackerbohnen
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-960496

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lust auf Ackerbohnen

Fast überall in der Welt kennt und liebt man Vicia faba. Früher stand das «Eiweiss der armen Leute» auch bei uns häufig auf dem Tisch, doch dann kamen die Dicken Bohnen aus der Mode. Das soll sich nun wieder ändern.

Text: Claudia Rawer

In Kochbüchern werden die fast in Vergessenheit geratenen Dicken Bohnen nun zum Superfood gekürt; die Süddeutsche Zeitung bezeichnete sie kürzlich als «Wunderbohnen». Das lenkt die Aufmerksamkeit auf ein sehr altes Gemüse, das ein Comeback wirklich verdient hat. Denn in der unscheinbaren Schote steckt eine kleine Delikatesse.

Dicke Bohnen kannte man schon im alten China. Auch in Nordafrika und am Mittelmeer wurden sie früh kultiviert. Im Mittelalter waren sie Grundnahrungsmittel in fast ganz Europa. Erst im 16. Jahrhundert, als die spanischen Eroberer grüne Bohnen aus Südamerika mitbrachten, bekam ihre Karriere einen Knick. Immer häufiger wurde das proteinreiche Gemüse zum Viehfutter degradiert, wie uns Namen wie Pferde- oder Saubohne verraten.

Im Mittelmeerraum kennt man auch heute noch Dicke Bohnen, französisch fèves, italienisch fave, als Antipasti zum Wein, mit Pasta und in frischen Salaten. Die orientalischen Falafel-Bällchen werden genauso oft aus Favabohnen wie aus Kichererbsenmehl hergestellt.

Bei uns nannte man sie auch Acker- oder Puffbohnen und verwendete sie vor allem in deftigen Eintopfgerichten. In die feine Küche haben sie es in der Schweiz oder in Deutschland nie wirklich geschafft. Das liegt auch daran, dass sie es uns nicht leicht machen.

Palen und Pulen

Dicke Bohnen machen Arbeit. Zunächst muss man wie beim Erbsenpalen die Kerne aus der zart bepelzten Schote lösen. Anders als bei Erbsen ist das zarte Innere aber von einer zweiten Schicht geschützt: einer zähen, fast ledernen Haut, aus der man es in Handarbeit herauspulen muss. Das ist zwar nicht schwierig, aber es dauert. Dazu kommt, dass in Rezepten viel

Unsinn steht, z.B. man solle die Bohnenkerne drei bis fünf Minuten blanchieren und sie dann aus den Häutchen drücken. Auch vom «Garkochen in Salzwasser oder Brühe» ist die Rede. Das Ergebnis ist in aller Regel: Matsch.
Idealerweise blanchiert man das Gemüse maximal eine Minute, schreckt es kalt ab, knipst dann den kleinen Zipfel an der Haut mit den Fingernägeln ab und drückt mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand sanft auf den hinteren Teil der Hülle. Schon flutscht ein intakter, nicht zu weicher hellgrüner Kern hervor. Die zarten Objekte feinschmeckerischer Begierde schwenkt man dann einfach zwei Minuten in etwas Butter – mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Petersilie oder Parmesan ein Hochgenuss.
Wenn das Entfernen der Häutchen zu viel Arbeit macht, kann man sie bei jungen Dicken Bohnen auch mitessen. So machte man es bei besagten deftigen Eintöpfen, meist mit Mettwurst oder Speck. Eine wirkliche Delikatesse aber sind nur die ausgehülsten Kerne.

Bohnen, die keine sind

Auch wenn der Name es vermuten lässt: Mit unseren Gartenbohnen (botanisch Phaseolus vulgaris) ist die Dicke Bohne nicht verwandt. Sie gehört zu den Wicken und heisst in der Botanik Vicia faba, daher auch die Bezeichnung Fava- oder Faberbohne. Sie enthält auch nicht die für Menschen giftige Eiweissverbindung Phasin (die der Grund ist, warum man grüne Bohnen nie roh essen darf und sie vor dem Verzehr mindestens acht Minuten lang kochen muss). Doch auch Favabohnen enthalten einen Stoff, der Probleme machen kann. Gefährlich werden können sie für Menschen mit dem erblich bedingten Ausfall eines Enzyms. Eine Veränderung an einem bestimmten Gen führt zu einem angeborenen Mangel am Enzym G6PD, wodurch es zu einem verstärkten Zerfall roter Blutkörperchen kommen kann. Das kann beim Verzehr von Favabohnen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall hervorrufen; man spricht dann von Favismus. In seltenen Fällen verläuft eine solche «Vergiftung» auch tödlich.
In unseren Breiten ist die Gefahr jedoch sehr gering. In Mitteleuropa weisen nur etwa ein Prozent der Bevölkerung den G6PD-Mangel auf (der im Übrigen zu Favismus führen kann, aber nicht muss!). Deutlich häufiger ist die Erkrankung bei Menschen aus dem östlichen Mittelmeerraum, dem Mittleren Osten, aus Afrika und Südostasien.
Obwohl man häufig liest, man solle auch Dicke Bohnen nie roh verzehren, macht es keinen Unterschied, ob man sie roh oder gekocht verzehrt, wenn der Gendefekt vorhanden ist. Ist er es nicht, könnte man sie wohl auch roh essen – aber sanft gegart schmecken sie einfach viel leckerer.

Gesund und vielseitig

Für uns Mitteleuropäer stellen Dicke Bohnen also in der Regel keine Gefahr dar – ganz im Gegenteil. Sie sind sehr nahrhaft und enthalten ausser Kohlenhydraten auch viel Eiweiss und etliche B-Vitamine, vor allem B1 (wichtig für Vegetarier). Dazu kommen wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Eisen sowie Provitamin A, Vitamin E und reichlich Vitamin C. Dreihundert Gramm Favabohnen decken praktisch den gesamten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.
Die zarten Bohnenkerne schmecken als Beilage wie als Mittelpunkt einer Vielzahl von Gerichten: mit Pasta oder neuen Kartoffeln, auf Crostini und in Salaten, auf Quiches und Wähen, in einem Omelette, pur oder mit einer leichten Zitronensauce – in jedem Falle köstlich.

Am liebsten frisch geniessen

Frische Dicke Bohnen gibt es von Mai bis September, das grösste Angebot reicht von Juni bis August. Getrocknet (mit Schale) kann man sie das ganze Jahr

Ackerbohnen am kantigen Stengel; oben im Bild eine junge Pflanze mit Blüten.

über kaufen. Erhältlich sind auch tiefgekühlte und in Gläsern eingemachte Favabohnen, aber wie bei fast jedem Gemüse gilt auch hier: Frisch schmeckt es am besten. Bei konservierter Ware muss das Häutchen notgedrungen mitverwendet oder bei Tiefkühlware von den eiskalten Bohnen gepult werden.

Wenn Sie Dicke Bohnen im Sommer frisch kaufen, brauchen Sie für zwei Portionen ein Kilo mit Schoten. Achten Sie beim Kauf auf unversehrte, knackig-pralle Schoten. Aufbewahren können Sie Dicke Bohnen im Kühlschrank einige Tage lang. Sie sollten die Samen aber unbedingt in der Schale lassen. Die Kerne allein verderben innerhalb eines Tages.

Alternative zu Soja

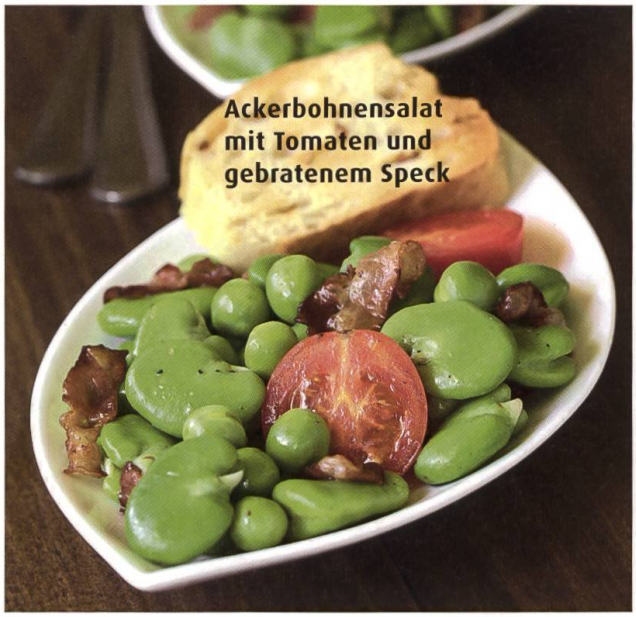
Es könnte einen weiteren Grund geben, Favabohnen zu lieben: die Sorge um unsere Umwelt. Der Konsum der Industrienationen und der weltweite Hunger auf Fleisch haben dazu geführt, dass weltweit mehr als 360 Millionen Tonnen Soja im Jahr produziert werden, 70 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren. Die Folgen: Regenwald und Grasland werden zu Ackerflächen. Das mindert die biologische Vielfalt und verändert den Wasserkreislauf. Mit dem Anbau gentechnisch veränderter Sojasorten einher geht der massive Einsatz von Glyphosat und anderen Pestiziden. Weitere Tier- und Pflanzenarten gehen verloren, Gewässer sind mit Schadstoffen belastet. Auch der Mensch leidet unter der veränderten Verfügbarkeit und Qualität von Wasser. Der Sojaanbau, insbesondere in Südamerika, ist zu einem massiven Umweltproblem geworden.

Wunder- statt Sojabohnen

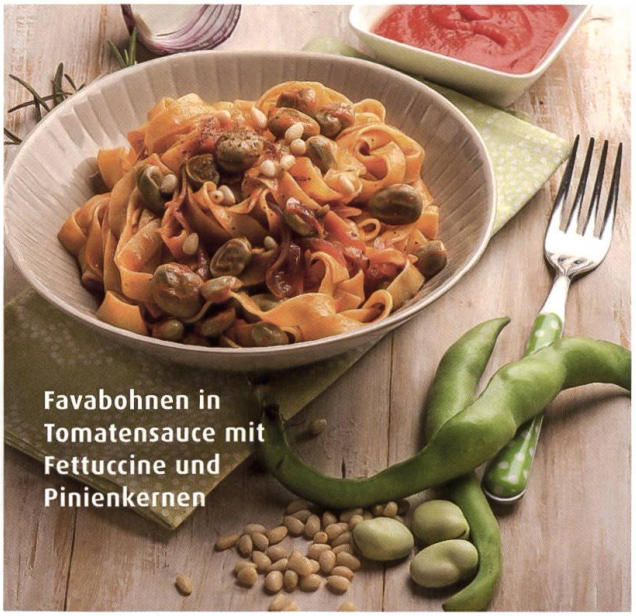
Die kälteunempfindlichen und robusten Dicken Bohnen, in der Landwirtschaft meist als Ackerbohnen bezeichnet, wären als Eiweissquelle für Mensch und

Fava-Püree mit gedünstetem wildem Zichorien-gemüse

Ackerbohnen mit geröstetem Blumenkohl und Gerstengraupen



Ackerbohnensalat mit Tomaten und gebratenem Speck



Favabohnen in Tomatensauce mit Fettuccine und Pinienkernen

Tier eine Alternative. Sie werden in Deutschland schon jetzt auf einer Fläche von knapp 60 000 Hektar angebaut – oft ebenfalls zur Tierfütterung, und immer häufiger auch aus ökologischer Produktion.

Die heimischen Dicken haben etliche Vorteile: Ebenso wie Sojabohnen nehmen sie Stickstoff aus der Luft auf und machen so eine zusätzliche Düngung überflüssig, haben dabei aber in der gesamten Produktion den viel kleineren CO_2-Fussabdruck. Der in den Boden abgegebene Stickstoff begünstigt Folgekulturen – auch sie müssen weniger gedüngt werden. Herbizide sind nicht notwendig, da das dichte Laub der Ackerbohne «Unkrautwuchs» unterdrückt. Damit bieten sie Insekten nicht nur den Nektar in den hübschen, schwarz-weiss gefleckten Blüten, sondern auch unbelasteten Lebensraum.

Der umweltzerstörende Anbau von Soja in Nord- und Südamerika könnte auf Dauer reduziert werden, würde man sich wieder stärker auf die robusten Favabohnen besinnen. Eine deutsche Firma, die sich auf den Anbau von Ackerbohnen spezialisiert hat, bezeichnet sie, was ihren Nutzen und ihre Umweltqualitäten angeht, als «Universalgenie».

Delikat, gesund, aus regionalem Anbau erhältlich, umweltverträgliches Universalgenie: So eine Wunderbohne lässt man sich gern gefallen! Unterstützen wir doch ihre weitere Karriere, indem wir öfter mal ein halbes Stündchen palen und pulen.

Geröstete Favabohnen als Snack, pur oder mit Salz und mediterranen Kräutern.