

# Puff-, Sau- oder Dicke Bohne

Die Anbaugeschichte der Puffbohne begann vor mehreren tausend Jahren. Sie war eines der Grundnahrungsmittel im mediterranen Raum und in Mitteleuropa. Botanisch gesehen ist es keine Bohne, sondern eine Wicke. Nachdem die Entdecker die Gartenbohnen und Kartoffeln in Europa aus Amerika einführen, änderten sich die Ernährungsgewohnheiten. Wer sie einmal frisch zubereitet kennengelernt hat, wird dieses gesunde und leicht anzubauende Gemüse nicht mehr in seinem Garten missen mögen.

von Susanne Goroll



Sehen sie nicht lecker aus, die frisch geernteten Puffbohnen?

FOTO: ILARIAM (PEXELS)

Die früheste Inkulturnahme liegt vermutlich im Nahen Osten 3.000 vor Chr. Eine Wildform ist nicht bekannt. Bis zum Mittelalter kannte man nur die feinkörnige Ackerbohne (*Vicia faba var. minor*). Die Bezeichnungen Sau- und Pferdebohne deuten auf die Nutzung als Viehfutter hin. In der Landwirtschaft wird die Ackerbohne verbreitet als Vor- und Zwischenfrucht angebaut. Wie alle Hülsenfrüchtler ist sie in der Lage, den Luftstickstoff zu binden und erhöht die Bodenfruchtbarkeit. Bienen und Hummeln finden in den Blüten reichlich Nahrung und in der Tierfütterung gilt sie als eine der proteinreichen, heimischen Alternativen zum importierten Soja.

Durch gärtnerische Auslese entstanden nach und nach die feinkörnigen Puffbohnen (*Vicia faba var. major*). Auf den Marschen Norddeutschlands wurden sie gerne angebaut, denn nicht viele Pflanzen vertrugen den Salzgehalt der bis dahin nicht eingedeichten Ländereien. In einigen Regionen

Deutschlands erfreut sie sich bis heute einiger Beliebtheit. Erfurt ehrt die Puffbohne sogar als Maskottchen der Stadt.

## Anbau im Garten

Die möglichst frühe Aussaat erfolgt schon Mitte Februar bis Mitte März. Dadurch ist sie schon vor der üblichen Läuse-Invasion weit gediehen. Die Marienkäfer und ihre Larven warten dann schon auf ihre Beute.

Es wird alle 10 cm eine Bohne gelegt, 4 cm tief, Reihenabstand 50 cm, auf einem nicht zu trockenen oder schattigen Standort.

Die Ernte zieht sich von Juni bis Juli hin. Positiv ist, dass danach noch eine 2. Kultur auf dem gleichen Beet wachsen kann. Das Saatgut für das nächste Jahr ist reif, wenn die Hülsen sich dunkel verfärben und rascheltrocken sind. In dem Fall darf wegen möglicher Fremdbestäubung nur eine Sorte im Garten und der näheren Umgebung angebaut werden.

## Ernte und Zubereitung

Für die Küche lässt sich die Puffbohne in drei Entwicklungsstadien nutzen.

In der Türkei kocht man die ganz jungen, zarten Hülsen wie Prinzessbohnen, sie dürfen noch keine Kerne und Innenbehaarung ausgebildet haben.

Der üblichste Erntezeitpunkt ist, wenn sich die dicken Kerne in den Hülsen abzeichnen: Dann pult man sie heraus. Es erfordert etwas Erfahrung, den optimalen Zeitpunkt dafür zu finden. Sie sollten groß genug, aber noch nicht mehlig sein. Die Ernte zieht sich über mehrere Wochen hin. Die Kochzeit beträgt etwa 20 Minuten.

Falls man sie frisch und saisonal am Markt bekommt, dann handelt es sich durch den Hülsenabfall (im Gewicht etwa dreimal mehr als Kerne) um ein eher hochpreisiges Gemüse.

Werden die Dicken Bohnen in Glas oder Dose geschält und konserviert angeboten, haben sie einiges von ihrem typischen Geschmack verloren. In türkischen Läden findet man sie oft auch unter dem Namen ‚Fava bean‘.

Als ausgewachsene und getrocknete Kerne sind sie mehrere Jahre lagerbar. Nach 12 Stunden Einweichzeit kann für einen zarten Biss mit etwas Zeitaufwand die Außenhaut entfernt werden, um sie dann eine halbe Stunde weich zu kochen.

Im Nahen Osten und Nordafrika werden aus Puffbohnen sättigende Eintöpfe, in pürierter Form Hummus, Falafel und Dips zubereitet. Hierzulande kennt man sie frisch als Bohnengemüse mit Kartoffeln und Fleisch oder zu Bohnensalat angerichtet.

Sie harmonieren mit ordentlich Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, saurer Sahne und viel Petersilie. ◀