



Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

Juli 2021

Tierisch lecker.

Bereits seit dem Mittelalter ist in Norddeutschland die Dicke Bohne als Ackerpflanze und wichtige Nahrungsquelle in frischer und getrockneter Form bekannt. Das zwischenzeitliche Arme-Leute-Essen hat heute als pflanzliche Eiweißquelle und Delikatesse wieder stark an Bedeutung für unsere Ernährung gewonnen.

Der Tipp vom Museumsgärtner: Die Ackerbohne gedeiht als einzige Hülsenfrucht auf salzhaltigen Marschböden. Der heute noch verwendete Name „Puffbohne“ deutet auf die prallen, mindestens 10 cm langen Hülsen hin. Geerntet werden die etwa sechs grünen, nierenförmigen Samen im Inneren, die Dicken Bohnen. Eine im 17. Jh. aus Amerika eingeführte andere botanische Art, die Gartenbohne, hat die alte Sorte verdrängt. Die Bezeichnung „Pferde-“ oder „Saubohne“ deutet darauf hin, dass Dicke Bohnen zwischenzeitlich eher als Viehfutter genutzt wurden.

Dicke Bohnen werden immer gegart verwendet, weil erst durch zehnminütiges Kochen ein ungenießbarer Inhaltsstoff (Phytohämagglutinin) inaktiv wird. Eine Mahlzeit mit Dicken Bohnen kann etwa die Hälfte unseres täglichen Bedarfs an Eiweiß, vielen Mineralstoffen sowie einigen Vitaminen decken und liefert wertvolle Ballaststoffe. Die Zugabe von Gewürzen wie Bohnenkraut oder Fenchelsamen beim Kochen unterstützt die Verdauung.

Rezeptvorschlag: Dicke Bohnen aus 1 kg Schoten pro Person auspülen (ca. 250 g essbarer Anteil), in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen. Butter, Zwiebelwürfel und Bohnenkraut dünsten, Bohnen zugeben und 5 Min. garen. Gehackte Petersilie, etwas Schmand zufügen und abschmecken. Guten Appetit!