



schönbrunner gartenblatt

Erbsen, Bohnen & Co

Die Vielfalt der Hülsenfrüchte

Die Hülsenfrüchte gehören botanisch zu einer der größten, erstaunlichsten und vielfältigsten Familien im Pflanzenreich. Mit mehr als 17.000 Arten sind die Leguminosen über die ganze Welt verbreitet. Auf Grund ihres Eiweißreichtums und der guten Lagerfähigkeit sind sie in ihrer Bedeutung für die Welternährung kaum zu überschätzen. Wir verbinden mit dem Begriff Bohnen allerdings meist Eintöpfe, Arme-Leute-Essen und Verdauungsprobleme. Deshalb sind die Hülsenfruchtgemüse aus unseren Hausgärten weitgehend verschwunden. Der Jahres-schwerpunkt 2006 am LFZ Schönbrunn mit dem Anbau von mehr als 100 verschiedenen Leguminosensorten und -arten an der Versuchsausßenstelle Zinsenhof zeigte die nutzbare Breite von Erbse, Bohne & Co und ermöglichte spannende Neuentdeckungen.

Die wichtigsten landwirtschaftlich und gärtnerisch nutzba-ren Hülsenfrüchte gehören zu den Schmetterlingsblütlern. Ihre charakteristische und äußerst attraktive Blüte aus Fahne, Flügel und Schiffchen macht sie zu Gemüse mit hohem Zierwert.

Die Dicke Bohne oder Puffbohne – wieder-entdeckte Bohnenspezialität

Wir beginnen unsere Reise in die Welt der Bohnenvielfalt mit einer alten europäischen Kulturpflanze, die vor der Entdeckung der Neuen Welt bei uns zu den Grundnah-rungsmitteln zählte. Sie verlor dann für die menschliche Ernährung stark an Bedeutung und fand nur mehr als Viehfutter Verwendung, was durch Bezeichnungen wie Sau- oder Pferdebohne dokumentiert ist. Dazu nutz-te man die reifen, etwas derben Samen. Im unreifen Zustand geerntet, stellen die grünen Samen der Dicken Bohne allerdings eine äußerst schmackhafte Gemüserari-tät dar. Eine Neuentdeckung erscheint auch durch ihren anspruchslosen, robusten Wuchs interessant. Puffbohnen (*Vicia faba*) können bereits Ende Februar bis Anfang März ausgesät werden, Mitte bis Ende Juni sind sie erntereif. Eine spätere Kultur wird meist sehr stark von der Schwar-zen Bohnenblattlaus befallen. Denn Dicke Bohnen ver-tragen keine Hitze und Trockenheit. Empfehlenswert sind Gartensorten wie ‚Frühe Weisskeimige‘ und ‚Piccola‘.



Die bunte Vielfalt der Bohnen macht Appetit auf Abwechslung statt Eintopf



Dicke Bohnen stellen, grün geerntet, eine Gemüse-rarität dar.

Informationen aus dem Lehr- und Forschungszentrum Gartenbau Schönbrunn
Grünbergstraße 24, 1130 Wien, Tel. 01 8135950
www.gartenbau.at
Versuchsausßenstelle Zinsenhof: Tel. 02756 2814
Für den Inhalt verantwortlich: Wolfgang Palme , w.palme@gartenbau.at

Die Gemüseerbse – zarte Nascherei aus dem eigenen Garten

Ursprünglich nutzte man bei den Erbsen (*Pisum sativum*) ausschließlich das trockene Korn. In Erbsenmühlen wurde dieses Korn geschliffen und zu Spalterbsen verarbeitet oder zu Erbsenmehl vermahlen. Aus dieser Zeit der Trockenerbsen stammt auch das berühmte Märchen von der Prinzessin auf der Erbse. Auf den heute in allen Tiefkühlgemüsemischungen enthaltenen, grünen Erbsen könnte sich sicherlich keine Prinzessin mehr wund liegen (außer im gefrorenen Zustand).

Eine Erbsenbesonderheit stellen die Zuckererbsen dar. Sie können mitsamt der zarten, saftigen Hülse vernascht werden. Die bei anderen Erbsen in der Hülse gebildete, durchsichtige Pergamentschicht, die beim Verzehr stört, fehlt den Zuckererbsen. Im Sinne einer „botanical correctness“ sollte man übrigens nicht von Erbsenschoten, sondern von Hülsen sprechen.

Da keine Giftstoffe enthalten sind, können alle Erbsen bedenkenlos roh verzehrt werden. Neben ihrer gemüsebaulichen Nutzung bieten Erbsen im Hausgarten durch ihren rankenden Wuchs und die Ausbildung von zahlreichen weiß, rosa oder lila gefärbten Blüten einen interessanten Struktur- und Zierwert. Kaum bekannt ist die Tatsache, dass es Sorten mit gelben oder violetten Hülsen gibt, die auch nach dem Kochen ihre Farbe behalten.

Die Augenbohne - für den Bohnenschungel im Hobbygewächshaus

Die Augen- oder Kuhbohnen (*Vigna unguiculata* ssp. *unguiculata*) stammen ursprünglich aus Afrika, werden heute aber in allen tropischen Ländern großflächig angebaut. Bei uns sind diese wärmeliebenden Spezialbohnen nicht bekannt. Sie gedeihen auch nur im Hobbygewächshaus oder Folientunnel. Interessant erscheinen da Sonderformen wie die originelle Brezelbohne, deren unreife Hülsen wie Fisolen zubereitet werden können. Die gekochten, reifen Samen zeichnen sich durch einen charakteristischen, fruchtigen Geschmack aus. In Afrika werden sogar die Blätter und die fleischigen Wurzeln dieser vielseitigen Gemüsepflanze genutzt.

Die Spargelbohne – kilometerlanges Bohnenvergnügen

Spargelbohnen (*Vigna unguiculata* ssp. *sesquipedalis*) sind mit den Augenbohnen verwandt. Das erklärt ihre Wärmeansprüche, die sich auch nur im Glas- oder Folienhaus befriedigen lassen. Für echte Bohnenfreaks ist ihr Anbau absolute Pflicht. Denn Spargelbohnen bilden bis zu 50 cm lange, schlanke Hülsen, die als Fisolen genutzt werden. Nur unwesentlich übertrieben wird also, wenn man für Spargelbohnen auch die übliche Bezeichnung Kilometerbohnen verwendet. Gekocht und elegant zu einem Knoten geschlungen wirken sie auf dem Teller einzigartig und sehr delikat. Wie Gartenbohnen werden sie im April angebaut und Anfang Mai ausgepflanzt.



Bunte Gemüseerbsen bringen Farbe auf die Teller



Die Brezelbohne ist eine außergewöhnliche Spezialsorte der Augenbohne



Spargelbohnen werden bis zu 50 cm lang

Die Pflanzen klettern rasch hoch, bilden wunderschöne weißlich-violette Blüten und setzen im Sommer reichlich Hülsen an, die unbedingt zeitgerecht im jungen, zarten Zustand geerntet werden müssen. Ältere Hülsen werden derb und fädig. Lässt man einige ganz ausreifen, können einfach Samen für einen Anbau im nächsten Jahr gewonnen werden.

Die Erdnuss – ein Hülsenfrucht-Abenteuer im eigenen Garten

Jedes Kind bei uns kennt und liebt Erdnüsse (*Arachis hypogaea*), doch kaum eines hat je die außergewöhnliche Entwicklung dieser Hülsenfrucht-Kuriosität selbst beobachtet. Wenn ein rentabler Anbau auch nur in subtropischen und tropischen Gebieten wie in den USA, in Südamerika und Afrika möglich ist, so lassen sich im eigenen Garten doch spannende Experimente mit Erdnüssen machen. Denn Erdnüsse bilden nach der Selbstbefruchtung der Blüten lange Blütenstiele, die sich absenken und in den Boden einbohren. Die weitere Fruchtentwicklung erfolgt unterirdisch. Die Pflanzen können Anfang April in Töpfen ausgesät werden, ab Mitte Mai werden sie ins Freie gestellt oder im Garten ausgesetzt. Bald lässt sich die interessante Fruchtbildung beobachten, nachdem die ersten kleinen, gelb-orangen Blüten erscheinen. Durch vorsichtiges Nachgraben im Sommer kann man prüfen, ob die Befruchtung erfolgreich war, und sich an den langen Blütenstielen kleine Hülsen gebildet haben. Im Herbst wird die eigene Erdnussernte ausgegraben. Übrigens: gesalzene, ausgelöste Erdnüsse ebenso wie die in der trockenen Hülse sind stets geröstet. Junge, selbst geerntete aber schmecken wunderbar zart und erbsig. Rohe Erdnüsse sind auch auf guten Märkten oder in Asia-Shops erhältlich. Sie können als Saatgut verwendet oder einfach genascht werden. Die Haltbarkeit ist auf Grund der Anfälligkeit für Vorratsschädlinge allerdings sehr beschränkt.



Die Erdnuss bildet ihre Früchte kurioserweise unterirdisch aus

Edamame – die „etwas andere“ Sojabohne

Sojabohnen (*Glycine max*) sind im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Das daraus gewonnene Lecithin wird in mehr als 30.000 Lebensmittelrezepturen als Emulgator verwendet. Verarbeitungsprodukte wie Tofu, das aus Sojamilch hergestellt wird, oder fermentierte Sojaprodukte wie Sojasaucen, Tempeh und Miso sind aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken. An keiner anderen Nutzpflanze entzündet sich aber auch die Gentechnik-Diskussion so stark wie an der Sojabohne. In den USA, wo sie auf 30 Mio. ha angebaut wird, kommen gegen Krankheiten und Schädlinge resistente, transgene Sorten zum Einsatz.

Kaum bekannt ist die Tatsache, dass grüne, unreife Sojabohnen ein schmackhaftes Gemüse darstellen und in Südostasien unter dem Namen Edamame lange Nutzungstradition aufweisen. Im Hausgarten lässt sich diese Gemüsespezialität ganz einfach selbst anbauen. Anfang Mai werden die Samen direkt gesät. Gegen Ende des Sommers können die behaarten Hülsen geerntet werden. Die 2-3 unreifen Samen pro Hülse können gleich roh vernascht werden. Ein Blanchieren der ganzen Hülsen erleichtert das Auslösen der Samen wesentlich. So lässt sich eine wohlschmeckende, erbsenähnliche Gemüsebeilage zubereiten.



Edamame heißt die grüne Sojabohne, die im unreifen Zustand geerntet wird

Die Flügelbohne – eine extravagante Fiso- lenspezialität

In vielen Ländern Südostasiens wird die Goa- oder Flügelbohne (*Psophocarpus tetragonolobus*) als echte Vielweckpflanze genutzt. Alle Pflanzenteile wie Hülsen, Samen, Blüten, Blätter und die eiweißreichen Knollen sind essbar. Auch in der Volksmedizin kommt sie gegen Augen- und Ohrenentzündungen und zur Zahn- und Mundpflege zum Einsatz. Bei uns ist diese vielseitige Hülsenfrucht gänzlich unbekannt. Ein Anbau ist auf Grund der Wärmeansprüche nur geschützt im Folien- oder Glashaus möglich. Dort setzt sie aber im Sommer und vor allem im Herbst reichlich ihre geflügelten, wunderschönen Hülsen an. Jung geerntet und wie Fisolen zubereitet schmecken Flügelbohnen butterzart.



Die Flügelbohne kann als butterzarte Fiso-
let werden, wenn sie jung geerntet wird.



Hyazinthbohne 'Moon Shadow' besitzt hohen Zier-
wert

Die Hyazinth- oder Helmbohne – essbare Zierbohnenrarität

Hyazinthbohnen (*Lablab prupureus*) sind wärmeliebende Spezialbohnen, die auf Grund ihres kräftigen, kletternden Wuchses und der weiß-, rosa- oder violettfarbenen, in Trauben stehenden, süß duftenden Blüten einen außergewöhnlichen Zierwert besitzen. Hülsen und Blätter können grün oder purpurn gefärbt sein. Essbar sind die jungen Hülsen und die reifen Samen, die mit ihrem hellen Wulst ein helmartiges Aussehen zeigen. In der Küche ist darauf zu achten, dass beim Kochen das Kochwasser mehrmals weggeschüttet wird, da in den Hülsen und Samen Blausäure enthalten ist. Hyazinthbohnen wachsen eigentlich mehrjährig, sind aber frostempfindlich. Sie eignen sich hervorragend als Kletterpflanzen in Wintergärten, zur einjährigen Begrünung von Zäunen und Pergolen und als exklusive Kübelpflanzen.



Hyazinthbohne 'White Flower'

Bezugsquellen für Saatgut von Spezialbohnen:

Baumaux: www.graines-baumaux.fr

Baker Creek Heirloom Seeds: <http://rareseeds.com>

Verein Arche Noah: www.arche-noah.at

Austro Saat: www.austroaat.at

Reinsaat: www.reinsaat.co.at