

## Traditionelles wiederentdeckt: alte Bohnensorten - Sortenfindung, Züchtung, Verwertung

Roland Pötttschacher<sup>1\*</sup>

### Zusammenfassung

Die Bohne und das Burgenland, vor allem die grenzübergreifende Region um Sopron/Ödenburg, sind durch eine Volksgruppe „die Ponzichter“ stark miteinander verwoben. Das Interesse um den Erhalt alter Bohnensorten und des kulturellen Erbes ließ die Idee zu einer Bohnen-Initiative wachsen. In einem Bohnengarten wird Saatgut alter Sorten kultiviert und das Wachstum der Pflanzen dokumentiert. Neben spezieller Anbauformen und der Verwertung interessieren aber auch spezielle Eigenschaften der Bohne und die Möglichkeiten die sich durch ihren Einsatz ergeben. Die Vielfalt der Sorten, die Vorteile für die Landwirtschaft, Ernährung und Umwelt aber auch die Vielseitigkeit in der Verwendung in traditionellen und modernen Lebensmitteln bieten großes Potenzial für die Gesellschaft und zukünftige Generationen.

Schlagwörter: Bohne, Phaseolus, Bohnenzucht, Burgenland, Leguminosen

### Summary

Beans and the Austrian region Burgenland are interwoven, especially because of an ethnic group called „Ponzichter“, who lived particularly in the cross-border region Sopron/Ödenburg. The interest in preserving old bean varieties and the cultural heritage motivated the founding of a private bean-initiative. Old bean varieties have been cultivated in a variety garden where also the growth of the plants has been documented. Furthermore, special cultivating methods and food processing are of interest. The bean with all its possibilities and characteristics are covered by the initiative. The diversity of varieties, the advantages for agriculture, nutrition and the environment as well as the versatility for traditional and modern food offer great potential for the current society and future generations.

Keywords: bean, Phaseolus, legume, Austria, Burgenland

## Einleitung

Im Osten Österreichs, im milden pannonischen Klima, wächst und gedeiht die Bohne bekanntlich besonders gut. Das Grenzgebiet zwischen Österreich und Ungarn, genauer die Umgebung der ungarischen Stadt Sopron/Ödenburg ist auch die Heimat einer Volksgruppe, die augenscheinlich nach der Bohne benannt ist: Die Ponzichter (Verballhornung für „Bohnenzüchter“, ungarisch: Poncichter). Die Stadt Ödenburg und ihre Umgebung, süd-westlich des Neusiedlersees gelegen, wurden durch die Grenzziehung im Jahre 1921 hart geteilt. Einige Orte die früher zum Wirtschafts- und Kulturraum Ödenburg gehörten, liegen seitdem im heutigen Burgenland, die Stadt selbst und umliegende Dörfer in Ungarn. Einer dieser Grenzzorte ist Loipersbach im Burgenland, früher ein sogenanntes Stadtdorf Ödenburgs ist es jetzt die Heimat einer Initiative, die sich mit der Gesamtheit der Bohne und ihrer besonderen Geschichte in der Region befasst.

<sup>1</sup> Gründer der Bohnen-Initiative „Ponzichter“, Lebensmitteltechnologe, A-7020 Loipersbach im Burgenland

\* Ansprechpartner: Dipl. Ing. Roland Pötttschacher, email: ponzichter@outlook.at

Die Initiative hat es sich zur Aufgabe gemacht, alte Sorten der Region zu finden, sie zu kultivieren und sie so vor dem Sortenverlust zu bewahren. In einem Versuchsgarten werden sie angebaut und das Wachstum der Bohnen dokumentiert. Die alten Sorten der Region gelangen, wie das auch bei vielen anderen alten Obst- und Gemüsesorten der Fall ist, immer mehr in Vergessenheit. Ist die Keimfähigkeit durch langes Lagern einmal verloren, verschwinden die Bohnensorten vollends. Gesammelt wird aus der Region aber auch aus aller Welt. Bohnen sind wieder im Kommen und das auf mehreren Ebenen. Ein landwirtschaftlicher Betrieb aus der Region baut wieder Bohnen im größeren Maßstab an, aber noch keine der alten Sorten, denn bei dem regionalen Saatgut handelt es sich oft um Landsorten, die für einen großflächigen Anbau schlecht geeignet sind. Gerade diese faszinieren aber aufgrund ihres interessanten Aussehens und auch oft wegen des Geschmacks. Die Bohne ist im ganzen Burgenland schon immer sehr beliebt, man denke nur an die traditionellen Speisen wie den Bohnen-Sterz oder den burgenländischen Bohnenstrudel. Sehr unterschätzt, hat sie in den letzten Jahrzehnten ein Schattendasein gefristet, denn Fleisch als Hauptproteinlieferant war bald für alle leistbar. Die Bohne feiert eine Renaissance, weg vom Image des verstaubten Armenessens, hin zu einem vielfältigen Lebensmittel, dessen Verzehr so viele Vorteile für eine ausgewogene Ernährung bringt.

Abbildung 1: Verschiedene Bohnensorten zubereitet für eine Verkostung.



## Die Entwicklung in Ödenburg/Sopron

Wenn man auf dem heutigen Bauernmarkt in der Innenstadt von Sopron flaniert, findet man noch Bohnen die von Kleinbauern angeboten werden. Oft Mischungen verschiedener Stangenbohnenarten (*Phaseolus vulgaris* var. *vulgaris*), Käferbohnen (*Phaseolus coccineus*) und Mondbohnen (*Phaseolus lunatus*). Eine elliptisch geformte, rot-weiß gefärbte Trockenbohne mit purpur-farbigen kreisförmigen Sprenkeln, die sogenannte Menyecske Bohne sticht sofort ins Auge. Auch in den Supermärkten der Stadt fällt das große Bohnensortiment auf. Auffallend ist aber auch eine andere Entwicklung: viele Bohnen werden laut Herkunftshinweise importiert. Zu früheren Zeiten, als die Familien der Ponzichter noch in der Stadt lebten, war dies sicherlich anders. Sopron besitzt heute

einen wunderschön renovierten Altstadt kern. Neben der Innenstadt erscheint auch ein anderer Stadtteil hochinteressant: Das Ponzichter-Viertel. Östlich und nördlich der Stadt liegen ausgedehnte Weingärten, in kleinklimatisch optimaler Lage vor allem in Richtung Neusiedler See. Diese Weingebirge sind das Land der Ponzichter. Den Weingärten in die Stadt folgend findet man alte Streckhöfe, die früher weinbäuerlich genutzt wurden. Die Ponzichter waren Weinbauern, die der deutschen Volksgruppe in Ungarn angehörten. Wie kamen sie aber zu ihrem Namen? Sie nützten den Platz zwischen den Weinstöcken, der ohnedies intensiv durch dreimaliges „Hauen“ bearbeitet werden musste, für den Gemüseanbau, etwa für Knoblauch, Zwiebel, vor allem aber für Bohnen. Der Bohnenanbau hatte nicht nur den Vorteil eines Zusatzverdienstes bei schlechten Weinlesejahrgängen sondern aus heutiger Sicht auch den der Stickstoff-Anreicherung des Bodens rund um die Rebstöcke durch die Knöllchenbakterien. Die Bezeichnung „Ponzichter“ wurde aber auch - etwa auf den Wiener Märkten - auf die Bewohner der Dörfer rund um die Stadt, am See und teilweise auf die Bewohner Deutschwestungarns übertragen, lange bevor das Burgenland entstand. Heute, mit zunehmendem Kontakt über die Grenze hinweg, lebt die Bezeichnung wieder auf, auch wenn es die „echten“ Ponzichter kaum mehr gibt. Ihre Nachfahren leben heute nach der Vertreibung von etwa 7000 Ödenburgern und der meisten Bewohner der früheren Stadtdörfer im Jahre 1946, in Südwestdeutschland. Ihre Bohnenrezepte haben sie so wie ihre alte Heimat nicht vergessen.

## Die Bohne im Burgenland

Die Bohne wird auch in den Dörfern um Sopron im heutigen Burgenland gerne kultiviert - zwar nicht mehr in den Weingärten aber in den Küchengärten und nicht für den Verkauf auf dem Markt sondern als Zutat für die eigene Küche. Genutzt wird die Bohne in Form von Fisolen (Bgl: Boaschoal, D: Grüne Bohnen), Trockenbohnen oder am liebsten als Auskerbohnen in der Erntezeit, also voll ausgereift jedoch nicht getrocknet geerntete Bohnenkerne. Sie enthalten noch einen hohen Wassergehalt und müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden bzw. können sofort tiefgekühlt aufbewahrt werden. Sie sollen neben dem Vorteil als Convenience-Food in der Küche (wenig Zeitbedarf durch Wegfallen des Weichens) auch zarter sein als rehydrierte Trockenbohnen. Die sogenannte Sechswochen-Bohne, eine schnellwachsende Buschbohnenart mit weißen, nierenförmigen Bohnenkernen, wird etwa in Loipersbach am meisten verwendet. Gut bekannt ist auch eine purpur/weiß gefärbte, ovale Bohnensorte bekannt als die „Rot-Weiß Gescheckte“.



Abbildung 2: Ying-Yang Bohne, trockenresistente Reiserbohnen, Käferbohne aus Ödenburg (Auskerbohne), Rot-Weiß-Gescheckte getrocknet und als Auskerbohne (vlnr).

Beide Sorten werden gerne für den burgenländischen Bohnenstrudel verwendet, wobei die Rot-Weiß Gescheckte angeblich noch besser dazu geeignet sein soll, weil sie einen feinen Geschmack nach „Kestn“ (Edelkastanien) mit sich bringt. Eine weitere alte Sorte ist als „Rindsuppenbohne“ bekannt, eine Reiserbohnenart (niedrig wachsende Stangenbohnen) mit gelblich gefärbten, kleinen, ovalen Samen. Sie soll für Suppen verwendet worden sein, da sie eine schöne gelbe Farbe abgibt, die an die Farbe von Rindsuppe erinnern soll. Die Meinungen der älteren Bevölkerung gehen dabei aber auseinander, es könnte auch der Geschmack gewesen sein, der an Rindsuppe erinnert hat.

Jeder Ort, jede Familie hatte ihre Liebessorten und genau diese alten Sorten interessieren am meisten, denn sie erzählen Geschichten. Es gibt Sorten die vermehrt in speziellen Speisen eingesetzt wurden – sei es aus geschmacklichen Gründen oder aufgrund von speziellen Eigenschaften wie z.B. einer zarten Haut. Im Samenarchiv der Arche Noah wurde ebenfalls eine Bohnensorte gefunden aus deutscher Herkunft, welche den Bohnzüchtern zugeordnet wurde: Eine Randnotiz mit dem Wort „Pon(s)zichter“ gab den einen Hinweis auf die genaue Herkunft der Sorte. Bei der „Heanzn-Bohne“ handelt es sich um eine Stangenbohne (*Phaseolus vulgaris* var. *vulgaris*) mit violetten Blüten. Die Bohne ist nierenförmig, flach, fleischfarben mit schwarzen Sprenkeln und Streifen.

### Die Geschichte der Bohne & botanische Aspekte

Bohnen werden verschiedenen botanischen Gattungen zugeteilt. Der Ursprung der Gattung *Phaseolus*, von der vor allem die Arten Mondbohne (*Phaseolus lunatus*), Käferbohnen/Prunkbohnen (*Phaseolus coccineus*) oder die Gartenbohnen (*Phaseolus vulgaris*) in Nahrungsmittel verwendet werden, liegt bekanntermaßen nicht in Europa. Sie werden auch „neuweltliche Bohnen“ genannt. Erst ab dem 16. Jahrhundert wurden sie über den Seeweg vom amerikanischen Kontinent nach Europa eingeführt. Bis dahin wurden sie bereits über lange Zeit von der dortigen Bevölkerung züchterisch entwickelt und angepasst. Im Gegensatz dazu unterscheidet man die „altweltlichen Bohnen“ der Gattung *Vigna*, zu der z.B. die Mungbohne oder die Adzukibohne gezählt wird. Die als Puffbohnen in Deutschland oder als Acker-, Kuh-, Sau- oder Dicke Bohnen bekannten Sorten werden zur Gattung *Vicia* gezählt. Sie sind vor allem im Norden Kontinentaleuropas beliebt und wurden in unseren Regionen größtenteils von den neuweltlichen Bohnen vom Speiseplan der Menschen verdrängt.

Abbildung 3: Blüte einer Käferbohne (*Phaseolus coccineus*) mit Holzbiene.



Die Gartenbohne bietet eine große Vielfalt und wird aufgrund ihrer Wachstumseigenschaften eingeteilt in Stangenbohne (*Phaseolus vulgaris* var. *vulgaris*, indeterminiert = Sprossende als Blattknospe), Buschbohne (*Phaseolus vulgaris* var. *nanus*, determiniert = Sprossende als Blütenstand) oder eine Mischform: die Reiser- bzw. Maisbohne. Wobei letztere auch zu den Stangenbohnen gezählt wird. Unterscheidung der Sorten ist u.a. nach folgenden Merkmalen typisch: Wuchstyp, Trockenbohnen-Aussehen (Größe, Musterung, Form, Farbe), Hülsenform und -farbe und die Fädigkeit der unreifen Hülsen. Ein weiteres Merkmal ist die Unterscheidung in der Nutzung: als Trockenbohne oder Fisole. Viel Zuchtarbeit ging dabei in die Züchtung von fadenlosen Fisolen. Das spiegelt auch die Anzahl an unterschiedlichen Bezeichnungen von Fisolentypen wieder, die einen Hinweis auf bestimmte Merkmale geben sollen, wie etwa Butterbohnen, Prinzessbohnen, Wachsbohnen oder Kipflerbohnen. Der Name beschreibt bestimmte Merkmale der Fisolen. Typenbezeichnungen findet man auch bei Trockenbohnen: Kidneybohne, Wachtelbohne, Perlenbohne oder Monstranzbohne, um nur einige zu nennen.

## Bohnen in der Ernährung und Kulinarik

Bohnen können in den verschiedensten pikanten aber auch süßen Speisen verarbeitet werden. Im Burgenland war der Bohnensterz der Energielieferant der Wahl: Ein Weizensterz mit Bohnenwasser bereitet, dem Bohnen zugefügt werden. Er wird manchmal traditionell mit einer Rahm-Gemüsesuppe der sogenannten „Weißen Suppe“ serviert oder aber auch mit Kompott gereicht. Bekannt ist der burgenländische Bohnenstrudel, welcher ebenfalls pikant oder süß gegessen werden kann. Auch eine Bohnentorte soll es früher gegeben haben. Heute würde man sie als „glutenfrei“ bewerben, da sie nur aus Eiern, Mandeln, Zucker und passierten Bohnen gebacken wird. Der Fantasie in der Verwendung der Bohne in der Küche, scheint aufgrund der Vielseitigkeit, keine Grenzen gesetzt zu sein. Als Basis für Burger-Patties oder Gemüse-Laibchen genauso wie in Bohnen-Pralinen. In veganen Kreisen schon längst bekannt, hat sogar ein Abfallprodukt der Bohnenzubereitung ungeahntes Potential. Aqua Faba wird das Abtropfwasser von Bohnenkonserven genannt und kann wie Eiweiß aus Hühnereiern aufgeschlagen und ähnlich verwendet werden. Diverse Rezepte wurden ausprobiert und sind bei Interesse auf der Homepage der Initiative zu finden. In verschiedenen Regionen Europas haben sich auch spezielle Konservierungsarten etabliert. Die Dörrbohne: dabei werden Fisolen durch Trocknung lagerfähig oder die Knipselbohne in Norddeutschland: dabei werden die Trockenbohnen in den Hülsen belassen, gemeinsam geerntet und getrocknet, in dem sie z.B. mittels Fäden aufgehängt werden. Auch das saure Einlegen von Bohnen samt Hülsen ist eine weitere Form der Konservierung. Aus dem Gebinde werden sie dann portionsweise entnommen .

Es ist weitgehend bekannt, dass nur wenige Nutzpflanzen beim Proteingehalt mit der Bohne mithalten können. Die ernährungsphysiologischen Vorteile sind nicht wegzudiskutieren, darüber hinaus schenkt man in der Anti-Aging Forschung einer Substanz größere Aufmerksamkeit: Spermidin. Dieser Stoff ist in Keimlingen und in Bohnen in größeren Mengen vorhanden und soll der Zellerneuerung in Form der Autozytose dienen – also dem Abbau von zellschädigenden Substanzen in der Zelle. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Vitamine des B-Komplexes. Die Bohne enthält aber auch antinutritive Stoffe. Das Phasin ist ein hitzelabiles Lektin. Für den Menschen ist Phasin aufgrund der Hämagglutination giftig. Man sollte Bohnen deshalb nie roh essen. Durch das Kochen der Bohne wird dieser Stoff abgebaut. Davor soll die Trockenbohne gut in Wasser eingeweicht werden, dieses Weichwasser soll vor dem Kochen verworfen werden und die Bohnen in frischem Wasser gekocht werden. Die Frage ob Salz zum Kochen zugesetzt werden soll scheidet die Geister. Hier geht es um die Frage, ob Salz dabei hilft oder hinderlich ist, dass Bohnen gar werden. Auch Asche soll früher dem Kochwasser zugesetzt worden sein, damit die Bohnen weich werden. Weiters enthalten Bohnen größere Mengen an Ballaststoffen z.B. Mehrfachzucker, die vom

Menschen nicht verdaut werden können und so im Dickdarm von der Darmflora abgebaut werden. Dabei entstehen Gärgase, die für die gefürchteten Flatulenzen verantwortlich sind. Hausmittel sollen hier Erleichterung bringen, wie etwa die zusätzliche Verwendung von Kräutern in den bereiteten Speisen, die einen hohen Anteil an ätherischen Ölen aufweisen z.B. Bohnenkraut oder Thymian. Das Keimenlassen der Bohnen soll helfen, diese Mehrfachzucker vorab zu reduzieren um blähungsärmere Speisen zu bereiten. Es gibt Hinweise darauf, dass unterschiedliche Menschen besser oder schlechter mit der Verdauung der Bohne umgehen können oder, dass es einen Gewöhnungseffekt gibt. Es wird empfohlen, den Konsum langsam zu steigern. Mäßige Flatulenzen sind vielleicht unangenehm aber ungesund sind sie im Normalfall nicht. Eine ballaststoffreiche Ernährung wird empfohlen, da sie einer gesunden Darmflora zuträglich ist. In der Ernährung macht weiters eine Kombination verschiedener Gemüse- und Getreidesorten Sinn. Dadurch kann die Proteinqualität aufgrund der Zusammensetzung der Aminosäuren verbessert werden. Bekannte Kombinationen sind etwa Bohnen mit Mais, auch hier ergänzen sich die Bohne und der Mais gut, ähnlich wie bei der MILPA-Mischkultur (siehe unten). In der sogenannten industriellen Lebensmittelverarbeitung werden proteinreiche Pflanzen immer häufiger entdeckt. Nicht nur um den Proteingehalt von Lebensmittel zu erhöhen, sondern auch als Rohstoff für neuartige Lebensmittel z.B. Fleischalternativen. Durch die Verwendung von Technologien wie etwa der Extrusion, entstehen fleischähnliche Strukturen.

Abbildung 4: Innovatives von der Bohne: Mousse au chocolate, Bohnen-Pralinen, zarte Zimt-Creme (v.l.n.r)



## Kultivierung

Über den Anbau von Bohnen findet man in unzähligen Gartenbüchern fundierte Informationen. Früher wurden Informationen über den Anbau im Volkstum über mündlich überlieferte Sprüche weitergegeben. „Die Bohne möchte die Glocken läuten hören“ oder „Stupfst mich im April, komm ich wann ich will, stupfst mich im Mai, komm I glei.“ Späterer Anbau ist bei der Bohne von Vorteil. Sie keimt zwar bei Bodentemperaturen ab 8°C, wächst aber schneller je höher die Bodentemperatur ist. Die Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*) sollte erst ab Mitte Mai auf die Felder, bei zu feuchtem Wetter kann es auch zur Fäulnis und zum Absterben der Samen in der Erde kommen. Die Käfer-

bohne (*Phaseolus coccineus*) ist dabei etwas unkomplizierter – sie ist für höhere Lagen und früheren Anbau geeignet. Die Glocken hört die Bohne am besten, wenn sie nicht zu tief in die Erde gelegt wird: max. 3 cm. Die Gartenbohne ist im Gegensatz zur Käferbohne ein Selbstbefruchter. Deshalb ist eine Verkreuzung verschiedener Feuerbohnsensorten, beim Anbau mehrerer Sorten nah nebeneinander, wahrscheinlicher. Die Ackerbohne (*Vicia Faba*) verträgt allgemein kühleres und feuchteres Wetter besser. Bohnen gedeihen am besten bei mildem Klima, das nicht zu feucht ist. Der höchste Wasserbedarf besteht bei der Blüte und bei der Fruchtausbildung. Große Hitze vertragen die Pflanzen auch schlecht, denn bei Temperaturen über 30°C werfen die Pflanzen die Blüten ab. Es bleibt offen, wie sich der Anbau der Bohne im Osten Österreichs entwickelt, denn sie ist keine Freundin extremer Wetter-Bedingungen. Durch die Kultivierung in einer Mischkultur gemeinsam mit Mais und Kürbis in der sogenannten MILPA-Kultur können die Pflanzen in einer Art Symbiose wachsen: Der Mais dient als Stützpflanze für die Bohne und ist zudem wie der Kürbis ein Starkzehrer. Der Kürbis bietet Schatten gegen das Austrocknen des Bodens. Die Bohne fixiert Stickstoff und reichert den Boden mit Stickstoff an. Eine Abwandlung dieser Kultur wird in der Steiermark häufig verwendet.

Fundiertes Wissen aber auch viele Halbwahrheiten ranken sich um die Bohne. Je länger man sich mit diesem Lebensmittel beschäftigt, desto erstaunter ist man über die Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten, die sich aus dieser vielseitigen Hülsenfrucht ergeben. Für mich ist die Bohne Vielfalt pur auf jeder Ebene.



Abbildung 5: Versuch MILPA-Mischkultur: Kürbis, Mais und Bohne

## Literaturverzeichnis

**NAKTORIES, K., FÖRDERMANN, U., HOFMANN, F. und STARKE, K.** (2005): Allgemeine und spezielle Pharmakologie und Toxikologie. Elsevier GmbH, München.

**ARNDORFER M.** (4.9.2018): Vortrag, Bohnen-Vielfalt in 1010 Wien.

**BIESALSKI, H.K., GRIMM, P.** (2004): Taschenatlas der Ernährung. Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New York.

**HEISTINGER, A., ARCHE NOAH** (2016): Handbuch Bio-Gemüse. Löwenzahn in der Studienverlag GmbH, 168-188.

**HEISTINGER A., ARCHE NOAH** (2016): Handbuch Samengärtnerei. Löwenzahn in der Studienverlag GmbH, 128-150.