

Die Ackerbohne galt lange Zeit als minderwertiges Lebensmittel. Dabei ist sie reich an Proteinen.

VON DER SAUBOHNE ZUR DELIKATESSE

Im 20. Jahrhundert verachtet und als Tierfutter verwendet, erlebt die Ackerbohne eine Renaissance. In Graubünden widmen sich Bauer Marcel Heinrich und Koch Hansjörg Ladurner mit Leidenschaft dem gesunden, heimischen Gemüse.

— Text Paul Imhof Fotos Thomas Egli

A full-page photograph of Marcel Heinrich, a man with a beard and a cap, standing in a field of tall, dry bean stalks. He is wearing a dark blue t-shirt and grey shorts, with his hands on his hips. The background shows a lush green forested hillside under bright sunlight.

«2016 habe ich mit einer Handvoll Bohnen von Pro Specie Rara angefangen und mich für die Sorte «Reckingen» entschieden. Sie hat vier Fröste überstanden.»

Marcel Heinrich, Bauer

Marcel Heinrich in seinem Ackerbohnenfeld. Auf seinem Biohof Las Sorts wachsen ausserdem 120 Apfel-, Birnen- und Zwetschgenbäume, alles alte Sorten. Dazu die bekannten Bergkartoffeln und verschiedene Getreide.

Hansjörg Ladurner prüft die Reife der Ackerbohnen auf dem abschüssigen Bergacker, den er und sein Team für das Restaurant bewirtschaften.



Im Körbli von Hansjörg Ladurner liegen Ackerbohnen und Bergblumen vom Acker.



Sehen die Bohnen so ausgereift und trocken aus, sind sie bereit für die Ernte.



Martino de Rossi, geboren um 1430 und gestorben nach 1470, stammte aus Torre im Valle di Blenio und stand als Koch in Italien weltlichen wie geistlichen Granden zu Diensten, auch im Vatikan. Er gilt als Erneuerer, der die italienische Küche von der mittelalterlichen Breikost befreite und zu den differenzierteren Gerichten der Renaissance führte.

Eine erstaunliche Karriere für einen Bergler aus dem Tessin. Seine Herkunft hatte er freilich nicht vergessen. So schrieb er in seiner Rezeptsammlung «Libro de arte coquinaria», verfasst um 1464/65, dass «la fava», die Ackerbohne (*Vicia faba* L.), ein «antikes Gemüse» sei, das man auch roh essen könne und in seiner Schote ernte. Früher hätten die Bauern «dei tempi passati» gesagt: «Oggi fave, domani fame», heute Bohnen, morgen Hunger. Denn gute Bohnenernten seien ungewiss.

Mehr als 550 Jahre später steht Hansjörg Ladurner, geboren 1971, in der Küche des Restaurants Scalottas in Lenzerheide



«Die Bohnen, die ich 2020 angepflanzt hatte, wurden von Hirschen vertilgt. Gerste und schönsten Roggen liessen sie stehen.»

Hansjörg Ladurner, Koch

und klaubt Bohne um Bohne aus den Häutchen, die zäh wie Kunststoff sind, ob- schon er die Bohnen vorher blanchiert hat. Der Koch aus dem Vinschgau, wie Martino de Rossi im südlichen Alpenraum aufgewachsen, kann den Bauern aus den «Tempi passati», den vergangenen Zeiten, durchaus nachfühlen. «Die Bohnen, die ich 2020 in meinem Bergacker in Lain angepflanzt hatte, wurden von Hirschen vertilgt. Die liessen Gerste und schönsten Roggen stehen und machten sich nur über die Ackerbohnen her. Sie frassen alles. Blätter, Früchte, Stiele.» Heute schützt ein zwei Meter hoher Elektrozaun die sechs Aren Acker.

Comeback alter Sorten

Mögen Tiere gelegentlich über Getreide und Gemüse herfallen – Hunger droht Ladurners Gästen nicht. Tempi passati. Dies dürfte der grösste Unterschied in der Erfolgsrechnung des Bohnenanbaus damals und heute sein. Gibt es keine eigenen zu ernten, kauft man eben andere. Ladur- →



Vom Mähdrescher stürzen die Ackerbohnen in die vorbereiteten Behälter. Heinrich erntet von einem Hektar etwa 3,5 Tonnen Bohnen.

ner muss nicht einmal weit suchen, denn Marcel Heinrich, Jahrgang 1972, Bauer in Filisur, hat vor ein paar Jahren angefangen, Ackerbohnen zu pflanzen.

Nun warten wir am Rand des Bohnenfeldes, dass der Mähdrescher einsatzbereit wird. «Pro Specie Rara hat mich gefragt, ob ich an Bohnen interessiert sei», erzählt Heinrich. «2016 habe ich mit einer Handvoll angefangen», verschiedene Bohnensorten ausprobiert und sich dann für «Reckingen» entschieden, «die hat vier Fröste hintereinander überlebt».

Im Umgang mit Schwierigkeiten ist Heinrich geeicht, seit er 2003 begonnen hat, alte Kartoffelsorten anzubauen. «Frühere Kulturen haben mich stets interessiert, auch wenn der Anfang harzig war.» Kartoffeln sind anfällig für Pilzbefall. Auf 1000 Meter über Meereshöhe spielt nicht jede Sorte mit, die einen verfaulen erträglich, andere gedeihen problemlos, «die Weisse Lötschentaler ist extrem widerstandsfähig. Moderne Züchtungen kippen oft schneller als alte».



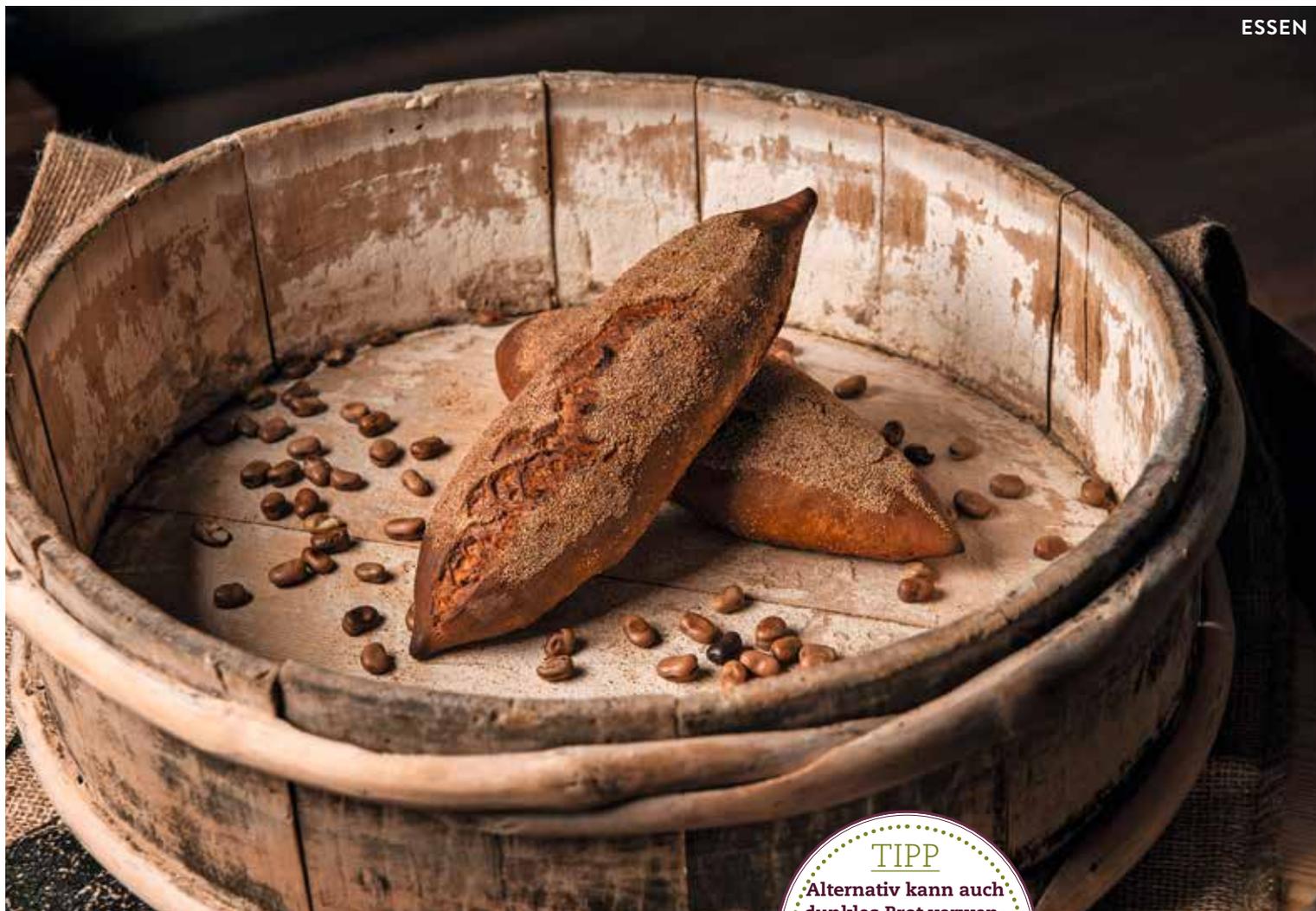
«Die Bohnenschoten sind spröde und brechen schnell, deshalb muss der Mähdrescher sie quasi im Schongang aufnehmen.»

Flurin Frigg, Mähdrescher

Mit den Jahren wurde die Familie Heinrich so erfolgreich, dass die 45 Kartoffelsorten heute den wichtigsten Zweig ihres Betriebs bilden und ihnen ein Renommee weit übers Albulatal hinaus verschafft haben. Zum Angebot des Biohofs Las Sorts zählen weiter 120 Apfel-, Birn- und Zwetschgenbäume, ebenfalls alte Sorten, dann Getreide wie Gerste, Roggen oder Dinkel. Und neustens Ackerbohnen.

Vorsichtige Ernte

Flurin Frigg, Jahrgang 1988, klettert in die Kabine des gelben Ungetüms, das die Bohnenstauden mähen und dreschen wird, und setzt die Maschine in Gang. Heinrich schreitet, den Blick auf den Boden gerichtet, hinterher und prüft, wie effektiv der Schnitt erfolgt ist. «2020 hatten wir 50 Prozent Verlust», sagt er. Das soll sich nicht wiederholen. «Die ausgetrockneten, schwarzbraunen Bohnenschoten sind sehr spröde und brechen schnell, deshalb muss der Mähdrescher sie quasi im Schongang aufnehmen und zur →



BAGUETTE MIT ACKERBOHNEN-HUMMUS

Für 2-3 Personen

ZUTATEN

Zutaten Vorteig

200 g Wasser (25°C),
2 g Hefe (etwa Linsengrösse) 200 g Hartweizenmehl (alternativ Knöpfliidunst)

Zutaten Hauptteig

1 x Vorteig, 230 g kaltes Wasser (10°C), 1 Prise Zucker, 350 g Weizenmehl, 60 g Ackerbohnenmehl, 5 g Hefe (Kichererbsengrösse), 15 g Salz, 15 g Leindotteröl (alternativ Sonnenblumenöl)

Zutaten

Ackerbohnen-Hummus

120 g getrocknete Ackerbohnen, kaltes Wasser, 1-2 Knoblauchzehen (zerkleinert) Saft einer halben Zitrone, ½ TL Salz, ½ TL

Kreuzkümmel (gemahlen), nach Belieben Koriander (gemahlen), 1-2 EL Öl, zum Beispiel Leindotteröl

ZUBEREITUNG

Zubereitung Vorteig (am Vortag zubereiten)

1. Zutaten gut vermischen und 60 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Anschliessend mindestens 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Zubereitung Hauptteig

1. Vorteig mit Zutaten bis inklusive Hefe 10 Minuten kneten.
2. Salz und Leindotteröl beimengen.
3. Diesen Teig muss man intensiv und lange kneten, damit das Wasser an das Klebereiweiss gebunden wird.

4. Den Teig etwa 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen, anschliessend vorsichtig aufarbeiten.
5. Halbieren und formen (mit nassen Händen klebt der Teig nicht an den Fingern).
6. Die Baguette wird heiss gebacken: Ofen auf 250°C vorheizen, Baguette einschieben, Hitze nach 5 Minuten auf 210°C reduzieren.
7. Nach 25 Minuten auf 180°C reduzieren und 20 Minuten lang fertig backen.

Zubereitung Ackerbohnen-Hummus

1. Die Ackerbohnen über Nacht im kalten Wasser einweichen, dann in diesem Wasser 1-1½ Stunden weichkochen, abtropfen.
2. Die abgetropften Ackerbohnen mit dem Kreuzkümmel, Knoblauch und Öl pürieren. Nach Bedarf etwas

Kochwasser zugeben, bis der Hummus schön cremig ist.

3. Mit Salz, Koriander und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung Baguette

ca. 1,5 Stunden plus Vorteig ca. 13 Stunden am Vortag **Bakken:** 50 Min **Zubereitung Hummus:** Ca. 2 Stunden

TIPP

Alternativ kann auch dunkles Brot verwendet werden. Hummus daraufstreichen, mit gehackten Bohnen dekorieren und zum Apéro geniessen..



PASTA E FAVA

Für 2-3 Personen

ZUTATEN

Zutaten Pasta

100 g Hartweizenmehl,
75 g Roggenmehl, 2 Eier,
1 Prise Salz

Zutaten Fava

200 g getrocknete Ackerbohnen, kaltes Wasser, etwas Öl, 50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 30 g Sellerie, 50 g Karotten, nach Wunsch 30 g Kochspeck (Pancetta), 250 g Tomaten (gewürfelt) oder Pelati (gehackt) aus der Dose, 250 ml Gemüsefond

ZUBEREITUNG

Pasta

1. Alle Zutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. Teig in Klarsichtfolie einpacken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Anschließend dünn ausrollen (am besten mit einer Pastamaschine) und von Hand in kurze Nudeln schneiden.

Fava

1. Die Ackerbohnen über Nacht im kalten Wasser einweichen, dann im gleichen Wasser weichkochen. Abschütten, etwas auskühlen lassen und schälen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Sellerie und Karotten würfeln.
3. Speck in kleine Würfel schneiden und im Öl anziehen.

4. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse, Speck, Tomaten und Gemüsefond vermischen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Die geschälten Ackerbohnen begeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
6. Die rohe Pasta zugeben und nochmals köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsefond begeben.
7. Wenn die Pasta schön al dente ist, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken und anrichten.

Zubereitung

ca. 2,5 Stunden, Einweichen über Nacht.

TIPP

Die Fava-Sauce kann im Kühlschrank etwa drei Tage aufbewahrt werden. Danach nur noch kurz aufwärmen.





GRÜNE BOHNEN UND KARTOFFELN

Für 2-3 Personen

ZUTATEN

300 g ausgelöste und geschälte grüne Ackerbohnen, 50 g Butter, 1 dl Gemüsefond, 1 kleine Zwiebel, 1 Minzblatt, 200 g kleine Kartoffeln, wenig Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der Hälfte der Butter anziehen, 100 g Ackerbohnen beigegeben und kurz aufkochen. In einen Mixer geben, das Minzblatt beifügen und mit etwas Gemüsefond fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Wer da Püree schärfer möchte, kann auch etwas Chili beigegeben.
3. Die restlichen Ackerbohnen mit wenig Butter und Gemüsefond glacieren und abschmecken.
4. Die Kartoffeln kochen.
5. Etwas Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die Brösel leicht anrösten und die Kartoffeln darin schwenken.
6. Beim Anrichten das Ackerbohnenpüree in eine Schale geben, die Ackerbohnen darauf verteilen und die Kartoffeln mittig anrichten.

Zubereitung Ca. 30 Minuten

Dreschtrommel leiten, ohne dass Bohnen verloren gehen oder zerquetscht werden.» Am Ende des Tages, nachdem die ganze Hektare abgeerntet worden ist, liegen rund 3,5 Tonnen Bohnen in den Kisten.

Auf dem Feld lassen sich nicht viele verlorene Bohnen finden, Flurin Frigg hat sehr gute Arbeit geleistet. Marcel Heinrich ist zufrieden. Wenn sie vollständig gedörrt, geschliffen und im Laden zu Verkauf stehen, sollten die Bohnen gutes Geld bringen. Und das ist noch nicht ihr ganzer Gewinn: «Die Gerste, die ich im nächsten Jahr

dort aussäen will, ist auch schon gedüngt.» Denn die Ackerbohne nimmt Luft-Stickstoff (N₂) aus der Erdatmosphäre auf, braucht einen Teil und deponiert den Rest im Boden – im Gegensatz der meisten andern Pflanzen, die Stickstoff nur aufnehmen und die Böden aussaugen, so dass wieder Dünger eingetragen werden muss.

Angesicht der Tonnagen Dünger, die Jahr für Jahr über Ackerböden verteilt werden, ist es doch erstaunlich, dass eine Pflanze, die ihren Verbrauch gleich selber kompensiert, nicht häufiger angebaut

TIPP

Für grüne Ackerbohnen im Winter: Vor dem braun und hart werden pflücken, pochieren, erkalten lassen, vakuumieren und tiefkühlen.

wird. Tatsächlich waren die Fabaceae, die Hülsenfrüchtler, bei uns schon früh bekannt. Sie stammen wahrscheinlich aus dem vorderasiatischen Raum, im Gegensatz zur Gartenbohne *Phaseolus vulgaris* mit all ihren Varietäten, die aus der Neuen in die Alte Welt gebracht wurde.

Bohne mit Geschichte

Die ältesten Fabaceae-Funde sind verkohlte Samen und stammen aus der Bronzezeit um 2200 v. Chr.. Ausgegraben wurden sie im Unterengadin und im Lugnez. Mit den Jahrhunderten wurden Varietäten gezüchtet, so die Puffbohne, lateinisch *Vicia faba var. faba*, mit den grössten Kernen, die Pferde- oder Saubohne, *Vicia faba var. equina*, von mittlerem Kaliber und die Ackerbohne, *Vicia faba var. minor*, mit den kleinsten Bohnen.

Im Mittelalter war die Ackerbohne «eines der Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung, sie wurde aber auch als Viehfutter verwendet», wie es im «Lexikon der alten Gemüsesorten» heisst. Laut Gustav Hegi, Autor des Buches «Die verbreitetsten Alpenpflanzen von Bayern, Österreich und der Schweiz» war die Feldbohne bis ins 16. Jahrhundert eine der wichtigsten Nutzpflanzen Mitteleuropas. Sie verlor ihre Bedeutung parallel zur Verbreitung von Nutzpflanzen aus der Neuen Welt wie Kartoffeln, Mais und Stangenbohnen ab Ende des 15. Jahrhunderts.

Dennoch blieb die Ackerbohne bis ins 19. Jahrhundert Alltagskost, auch im Mittelland. Zuletzt pflanzte man sie noch entlang der Ränder anderer Ackerkulturen, auch in Bergregionen.

Der wachsende Wohlstand ab Mitte der 1960er-Jahre bereitete der Ackerbohne einen rasanten Abgang. Wer sich Fleisch leisten konnte, brauchte keine Hülsenfrüchte mehr, um sich mit Eiweiss zu versorgen. Der geringe Bedarf liess sich mit Import billiger Hülsenfrüchte decken. Die Hinwendung zu vegetarischer und veganer Kost wie auch die Suche von Köchinnen und Köchen nach regionalen Produkten, die sich kreativ in Gerichten

→



Von der Veranda des Hofladens von Marcel Heinrich blicken Besucher auf die Felder des Bauern.

Im Hofladen in Filisur verkauft Marcel Heinrich einen Teil seiner Produkte.



«Das Interesse an der Ackerbohne wächst, andere Bauern beobachten, was da läuft.»

Marcel Heinrich, Bauer

verwenden lassen, beschenken der Ackerbohne eine zaghafte Renaissance vom Grundnahrungsmittel und Wintervorrat zur Spezialität. Noch ist Marcel Heinrichs eine Hektare das einzige Feld in Graubünden. «Doch das Interesse wächst, andere Bauern beobachten, was da läuft», sagt er.

Regionale Küche

Bei Hansjörg Ladurner kommt man nicht auf die Idee, er würde einem Trend nachrennen, wenn er sich mit Ackerbohnen beschäftigt. Als der Südtiroler in den 1990er-Jahren im Hotel Meranerhof die Kochlehre absolvierte, lernte er «französische Küche mit italienischen Einflüssen, aber keine Tiroler Küche». Es war die Zeit,

als Fragen nach Vegetarischem in der Küche Irritationen auslösten und dem Gast einen schlappen Gemüseteller bescherten.

Die Reise von Küche zu Küche führte Ladurner via Pontresina, Thun und Bern, wo er im Bundeshotel Bellevue-Palace als Poissonnier wirkte, nach Reichenau ins Hotel Adler. «Dort begann ich, Produkte bei Produzenten zu holen» und Rezepte den Lokalisationen anzupassen. Zum Beispiel Capuns statt mit Mangold mit Rebenblättern und Rotweinsauce – kein Wunder, das Hotel gehört zum erstklassigen Weingut Schloss Reichenau.

Die Nähe von Küche und Produkt erhob er dann im Scalottas zum Prinzip, als er dort 2014 das Konzept auf den Kopf

stellte. Er arbeitet mit Bauern wie Marcel Heinrich oder Bruno Hassler in Zorten, wo Ladurner zwei Turopolje-Schweine aufwachsen lässt, und traditionellen Betrieben wie der Trockenfleisch-Manufaktur Brügger in Parpan oder der Käserei in Andeer zusammen. Mehr als 90 Prozent der Produkte kommen von den Produzenten direkt, ausser Zucker, Mehl und Öl. Die konsequente Linie hat ihm, der mit Souchef René Bissig zu zweit kocht, 15 Gault-Millau-Punkte und einen grünen Michelin-Stern eingetragen.

Lob der Einfachheit

Die vier Bohnenrezepte, die er für die Schweizer Familie ausgewählt hat, sind so einfach wie traditionell. Mit Bohnenmehl wurde einst Weizenmehl gestreckt, heute veredelt Ladurner seine Baguette mit einem Anteil von zehn Prozent Bohnenmehl, denn «das Brot wird knuspriger». Blanchiert und dann püriert werden Ackerbohnen zu einem alpinen Hummus. «Das ist nachhaltiger als Kichererbsen aus der Dose in den Mixer geben», sagt Hansjörg Ladurner.

Grüne Bohnen, im Sommer gepflückt, blanchiert und gefroren, zusammen mit gebratenen Kartoffeln serviert, und Pasta e Fave, gekochte braune Bohnen mit Gemüse und Tomatenpulpe, repräsentieren das Einfache als Gipfel des Kochens. Sie führen, so zeitgemäss sie auch zubereitet und elegant angerichtet werden, weit in die Vergangenheit der Cucina povera zurück: Zu Maestro Martino de Rossi und seinen «fave nella padella» 1464, Bohnen in der Pfanne, gekocht mit Salbei, Zwiebel, Feigen oder Honig zusammen mit Kräutern. ■

SPEISEN UND EINKAUFEN

Wer bei Hansjörg Ladurner im Scalottas Terroir essen möchte, sollte reservieren. Tel. 081 384 21 48 oder online über: scalottas-terroir.ch

Infos zu Marcel Heinrichs Hofladen in Filisur und seinem Angebot an Bergkartoffeln über lasorts.ch, bergkartoffeln.ch