

# Fisolen

## Lebensmittel der Woche



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raumes.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.



© BIO AUSTRIA

### Allgemeines

Die Gartenbohne, *Phaseolus vulgaris*, in Österreich auch Fiole genannt, ist eine sehr beliebte Pflanze bei Hobbygärtnern. Buschbohnen und Stangenbohnen sind leicht zu kultivieren und bringen gute Erträge. Die Sortenvielfalt der Fiole ist riesig. Die Unterschiede liegen in der Form und Farbe, im Geschmack der Körner sowie der Hülsen. Außerdem sind die Reifedauer, Beblätterung, Blütenfarbe und Wuchsform der Pflanze unterschiedlich.

### Herkunft und Geschichte

In Mittelamerika wurden von den Hochkulturen der Azteken und Mayas schon einige Tausend Jahre vor Christi Geburt Ackerbau mit künstlicher Bewässerung betrieben, damals haben sie schon Formen der Gartenbohnen angepflanzt. Man vermutet, dass Christoph Kolumbus auf seinen Reisen im 16. Jahrhundert in Peru die Gartenbohne entdeckt hat. Sie gelangte dann durch Spanische Seefahrer nach Europa und etablierte sich zunächst in England und Spanien.



### Anbau und Saison

Gartenbohnen stammen aus tropischen- und subtropischen Gebieten und sind daher kälteempfindlich. Sie dürfen nicht vor dem letzten Spätfrost gesät werden. Mitte bis Ende Juni können die ersten Früchte geerntet werden. Bis Mitte Juli können die letzten Aussaaten erfolgen.

### Bio-Besonderheiten

Leguminosen haben in der wichtigen Fruchtfolge der Bio-Landwirtschaft eine hohe Bedeutung. Sie können ihren Stickstoff-Bedarf weitestgehend aus Bodenvorräten, der laufenden

#### Wussten Sie, dass

- Bio-Fisolen garantiert gentechnikfrei sind?
- Erbsen nicht als Vorfrucht von Fisolen gepflanzt werden sollen, da sonst das Wachstum der Pflanze und der Früchte stark beeinträchtigt wird?
- Fisolen roh nicht verzehrt werden dürfen, da sie für den Menschen giftige Stoffe enthalten?

Mineralisierung und der Symbiose mit den Knöllchenbakterien decken. Als Vorfrucht zur Fiole wird gerne Getreide gepflanzt. Man kann Mais und Bohnen gemeinsam anbauen, wobei der Mais als Rankhilfe dient. Je nach Witterung werden unterschiedliche Sorten gewählt, damit die Pflanzen



robuster und angepasster an ihre Umgebung sind. Sehr beliebt sind Fisolen als Vorfrucht, da sie ein gut gedüngtes, unkrautarmes Feld hinterlassen.

### In der Verarbeitung

Es ist wichtig, dass Fisolen vor dem Verzehr gekocht werden. Am besten entfernt man die Enden vor dem Kochen oder Blanchieren. Fisolen lassen sich nach dem Blanchieren sehr gut einfrieren und können so das ganze Jahr lang als Salat, Gulasch oder als Beilage genossen werden.

### Bio-Facts

- In der Bio-Landwirtschaft werden Nützlinge statt chemisch-synthetischer Pestizide eingesetzt.
- Durch die Ausbringung von Kompost und Gründüngung statt der Verwendung von Kunstdünger werden die Böden geschont.
- Die Fruchtfolge hat auf dem Bio-Acker eine Zentrale Funktion.

## Fisolengulasch (4 Portionen)

### Bio-Zutaten

1 Zwiebel  
1 EL Zucker  
1 roter Paprika  
600 g Fisolen  
600 g Schweineschulter  
600 ml Rindssuppe  
250 g Sauerrahm  
2 EL glattes Mehl  
Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Paprikapulver  
Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen

### Zubereitung

Fisolen putzen, schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel schälen und schneiden. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Fleisch in Würfel schneiden. Den Zucker in den Topf geben und warten bis er geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, Olivenöl dazu geben und den Zwiebel darin dünsten. Wenn der Zwiebel goldbraun ist, das würfelig geschnittene Fleisch und den geschnittenen Knoblauch dazu geben und braun werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, das Tomatenmark dazu geben und leicht anrösten, dann mit Suppe aufgießen. Die Fisolen dazu geben und alles so lange schwach köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist, ca. 20 Minuten. Den Sauerrahm mit Mehl und etwas Paprikapulver gut vermischen. Wenn das Fleisch weich ist, den Topf vom Herd nehmen und nicht mehr köchelnd das Sauerrahm-Gemisch unterrühren. Danach noch 10 Minuten auf kleinster Stufe erwärmen, es darf nicht mehr kochen, da sonst der Sauerrahm ausflockt.

