

Das Schächtelchen mit der Schwabenbohne im Museum für Gartenkultur in Illertissen ist der einzige museale Nachweis für *Phaseolus coccineus*.



Fast verschwunden, jetzt wiederbelebt Die Schwabenbohne und das Genbänkle

Roman Lenz

»Bis zur Verbreitung der Kartoffel im 19. Jahrhundert wurden viel Bohnen (die sogenannten Schwabenbohnen), Linsen, Erbsen und Mohn (wegen des Öls) angebaut.«¹ Und in dem Buch über *Essen und Trinken im Barock* folgt gleich ein Rezept: »Kichera, Kicherla: Sog. Schwabenbohnen werden in brauner Brenne sauer angemacht. Dazu gibt's Spätzla.«² Früher waren Saure Bohnen in einer Mehlschwitze, mit Essig und gegebenenfalls Speck ein klassisches Wintergericht.

Heute sind Bohnen in der Bevölkerung wohl bekannt, werden allerdings in Deutschland kaum mehr als Feldfrüchte angebaut. Lediglich in Hausgärten und dann meist als grüne Bohnen findet man sie noch. Dabei bildeten verschiedene Hülsenfrüchte früher die Basis einer ausreichenden Eiweißernährung, wie Statistiken belegen: 1850 betrug der Verzehr der Hülsenfrüchte in Deutschland 20 kg pro Person und Jahr, 1975 waren es 0,9 kg, heute sind es immerhin 2,5 kg.³ Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 6,5 kg pro Kopf und Jahr; die Empfehlung EAT Lancet Kommission liegt bei 12 kg.⁴ Hülsenfrüchte sind eine sehr artenreiche Pflanzenfamilie mit zahlreichen Nutzpflanzen, wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Wicken, Lupinen etc. Sie gehören zu den eiweißreichsten Pflanzen und können mit Hilfe von Knöllchenbakterien in ihren Wurzeln Stickstoff aus der Luft binden und pflanzenverfügbar machen – damit sparen sie der Landwirtschaft (synthetischen) Stickstoffdünger.⁵ Vor allem Bohnen sind bekannt für ihre Vielseitigkeit in der Küche. Vom deftigen Eintopf (wie dem mexikanischen Chili con carne) und Salaten bis hin zu Süßspeisen ist al-

les möglich. Doch auch bei der Trockenbohnenproduktion dominiert China den europäischen Markt – selbst bei den »Käferbohnen« in der Steiermark.⁶ Besonders wüchsig und meist mit (feuer)roten Blüten sind diese sogenannten Feuerbohnen (*Phaseolus coccineus*), die mit zu den jüngsten »Einwanderern« zählen: Erst seit 1633 kennt man sie in Europa, zuerst als Zierpflanze, dann später als Gemüse. Vermutlich wurden besonders in der Regierungszeit des Erzherzogs Johann von Österreich (1782–1859) die Feuerbohnen in zahlreichen Landesteilen gefördert und verbreitet; dort erfuhr sie dann eine jeweils regionalspezifische Weiterentwicklung und Namensgebung als »königliche Käferbohne«.⁷ Grundlegende Informationen zur Gattung *Phaseolus* – insbesondere zur Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*), aber auch zur Feuerbohne – finden sich in schon bei Georg von Martens, der bereits 1860 120 Sorten beschrieben hat.⁸

Die Schwabenbohne und ihre Funde

Als »Schwabenbohne« bezeichnet man den im geografisch abgegrenzten Gebiet der Region Schwaben einst verbreiteten, angepassten einfarbig weiß, schwarz oder bräunlich sowie zweifarbig gefleckten oder marmorierten Typ innerhalb der botanischen Art der *Phaseolus coccineus*. Sie besteht also aus einer sogenannten Population der Feuerbohne, die in der Regel durch die für die Feuerbohnen typische Fremdbefruchtung auftritt und einen Selektions- sowie Standortsvorteil durch die genetische Variabilität und stattfindende Heterosiseffekte darstellt. Sie wird als Trockenbohne sowie essfertig (vorgekocht in Glas

oder Dose) angeboten. Auch als Frischware (z.B. in der Milchreife mit noch weichem Kern) ist sie in den Sommer- und Herbstmonaten erhältlich. Als Population verschiedener Sorten findet man nicht nur verschiedenste Samen-Färbungen, sondern auch verschiedene Färbungen der Blüten. Wie alle Feuerbohnen sind sie stark wachsend. In unseren Hopfenkulturen erreichen sie Höhen bis sieben Meter. Durch die jeweils hofeigenen Selektionen sind, neben Farbpräferenzen, diejenigen Sortenmischungen weiter selektiert worden, die neben guten Erträgen Anpassungen an die jeweiligen Standortbedingungen mit sich brachten. Dabei sind insbesondere tiefgründige Böden von Vorteil, um einem Blütenabstoß bei einer Sommertrockenheit vorzubeugen.

Bereits 2016 stand die Schwabenbohne auf der »Roten Liste der gefährdeten einheimischen Nutzpflanzen in Deutschland«, 2023 hat man sie von der Liste gestrichen, da angeblich kein Saatgut mehr erhältlich war. Durch die Sortensuche des Genbänke e.V. nach verschollenen und selten gewordenen Gemüsesorten wurde sie in verschiedenen Varianten insbesondere in Oberschwaben gefunden. Heute wird sie durch den im Jahr 2022 gegründeten Verein Schwabenbohne wiederbelebt, dessen Ziel es ist, die Schwabenbohne durch Produktion und Vermarktung wieder in den regionalen Anbau und die regionale Ernährung zu integrieren.⁹ Als Vorbild dient dabei die Käferbohne aus der Steiermark, aus der die heutigen Sorten Bonela und Melange selektiert wurden. Die Schwabenbohne soll somit als Repräsentantin für den lebendigen Erhalt alter, regionaler Nutzpflanzen in Deutschland dienen. Um dies zu ermöglichen, wurden eine Literatur- und Internetrecherche sowie zwölf Experteninterviews von Jenny Hammer durchgeführt, die zum Ziel hatten, mehr über die Schwabenbohne früher, heute und ihr zukünftiges Potenzial herauszufinden. Die Ergebnisse beider Rechercheansätze wurden in den nachfolgenden Kriterien vereint ausgewertet.¹⁰ Genauer untersucht wurden in den Interviews die genannten Sortennamen: 69 Prozent der Befragten kannten den Namen Schwabenbohne, daneben gab es einige andere Sortennamen wie zum Beispiel »Käpuzinerbohne«.

Auch die Anbauhistorie wurde in den Interviews erfragt. Die Bohnen wurden in den Familien meist über mehrere Generationen weitergegeben und sind bei fünf von zwölf Befragten seit den 1950/60er-Jahren bekannt. Bei vier Befragten war die Bohne bis zu hundert Jahre in der Familie weitergegeben worden.

Fünf Interviewpartner erzählten Geschichten und Kindheitserinnerungen zu den Bohnen, etwa vom Erraten der Bohnenfarbe beim Pulen der Bohnen oder dem »Kessel, Märle, Maus-Spiel«, einem Spiel aus Bohnenkernen und einem Würfel aus halbierten Bohnenkernen. Der Anbau der Schwabenbohne erfolgte, da waren sich alle Befragten einig, an Spalieren im Hausgarten. Und der Bohnenkäfer war schon immer ein Schädling, mit dem man auskommen musste.

Nach der Verortung der 21 Funde konnte die ehemalige Verbreitung der Schwabenbohne nur in Teilen Schwabens bestätigt werden, heute findet sie sich in den Regionen Oberschwaben und Donau-Iller.

Beim Vergleich der verschiedenen Fotos und Beschreibungen der Schwabenbohnenpopulationen konnte festgestellt werden, dass im Durchschnitt ca. 3,7 verschiedene Farben in der Population vorkommen, wobei die beiden häufigsten Phänotypen »violett mit wenig schwarz« und »violett mit viel schwarz« sind; innerhalb einer Population konnten bis zu sechs verschiedenfarbige Bohnen gefunden werden.

Nach Durchführung eines Projekts des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft wurde die Schwabenbohne von der »Roten Liste der gefährdeten einheimischen Nutzpflanzen« gelöscht, da kein Saatgut mehr gefunden werden konnte. Somit gehen auch über solche bundesweiten Listen viele Sorten verloren, bei denen zuletzt nur noch der Name bekannt war.¹¹





Autor Roman Lenz mit Schwabenbohnen
im Bürgergarten Nürtingen



Schwabenbohnen im Spalieranbau

Vorteile der Bohnen für Ökosystem und Ernährung

Aber: Die genetische Vielfalt der Bohnen weist großes Potenzial für die Zukunft auf. Allein in der Genbank in Gatersleben sind 8000 Bohnensorten gesichert. Bis zu 500 regional angepasste Bohnensorten werden von kleinen Initiativen, wie dem Genbänkle e.V. aktiv erhalten.¹²

Hülsenfrüchte wie Bohnen können zur Diversifizierung unserer durch die Monokultur geprägten Landschaft dienen und unsere Ökosysteme vielfältiger machen. Zudem trägt der Konsum pflanzlicher Proteine gegenüber tierischen Proteinen zu einer Reduktion des Ausstoßes von CO₂ bei. Hülsenfrüchte werden daher in unserer zukünftigen Ernährung eine wichtige Rolle als Proteinquelle spielen. Ihre Düngewirkung durch eine Stickstofffixierung im Boden ist für die Landwirtschaft ebenfalls von Vorteil. Die Blüte der Feuerbohnen erfreuen bei der Wahrnehmung des Landschaftsbildes – dies war ja der ursprüngliche Grund für ihre Einfuhr als Zierpflanze aus Mittelamerika. Die Herausforderungen, vor denen man in Deutschland zum flächigen Anbau der Schwabenbohne steht, sind klimatischer und technischer Art. Hier hilft der Vergleich zur Käferbohne aus der Steiermark, da beide ähnliche klimatische und edaphische (den Boden betreffende) Bedingungen benötigen. Zum Großteil werden die Käferbohnen in Österreich im Mais-Bohnen-Gemenge sowie an Spalie-

ren angebaut, in Deutschland wird auch der Anbau am Hopfengerüst erprobt.

Die große klimatische Herausforderung in Deutschland und Österreich ist die zunehmende sommerliche Hitze, doch spielt sie hierzulande durch den angestrebten Anbau am Hopfengerüst und im Spalier auf tiefgründigen Böden noch eine untergeordnete Rolle. Andere Herausforderungen wie die aufkommenden Schädlinge und Krankheiten sind bislang wenig problematisch.

Im Jahr 2025 hat ein erster Versuchsanbau mit größeren Mengen und mit verschiedenen Schwabenbohnen-Herkünften stattgefunden. Es wurden ca. 300 kg Speisebohnen geerntet und teilweise in Probepaketten von 250 g, aber auch in Großgebinden, insbesondere an die interessierte Gastronomie, abgegeben. Das Angebot stößt auf eine gute Nachfrage: In zahlreichen Reaktionen betonten Personen, welche die Schwabenbohne noch als klassisches Gericht kennen – Saure Bohnen mit Spätzle – ihre ausdrückliche Freude, dass es dieses Produkt nun wieder geben soll. Ein 92-Jähriger schrieb: »Jetzt fühle ich mich 30 Jahre jünger!«

Das Genbänkle

Was viele nicht wissen: Die genetische Vielfalt, also bei Pflanzen deren Sorten und bei Tieren deren Rassen, über-

steigt die Vielfalt der Arten oft um das Tausendfache. Die sogenannte Biodiversität – und damit auch deren gut hundertfach beschleunigte Verluste durch menschliche Aktivitäten – leidet also insbesondere unter den Verlusten von Sorten und Rassen. Verschiedene Quellen weisen einen Rückgang von 75 bis 90 % zum Beispiel beim Gemüse allein in den letzten rund hundert Jahren nach.¹³ Einen letzten Rettungsanker bilden dabei die sogenannten Genbanken, die es in fast jedem Land gibt. Da sie aber nur einen kleinen Teil der Sortenvielfalt beherbergen und oft wenig Informationen zu den jeweiligen Sorten vorliegen haben, ist ein Erhalt dieser Vielfalt in Gärten und idealerweise auch in Wertschöpfungsketten bis hin zum Verbraucher sinnvoll. Der Erfinder des Begriffs »Genbänke«, Woldemar Mammel, formulierte es so: »Wir brauchen nicht wenige, zentrale Genbanken, sondern viele verteilte »Genbänke«, um die Sortenvielfalt lebendig zu erhalten!« In der Datenbank sowie im Netzwerk der Mitglieder des Genbänke sind mittlerweile über 220 Gemüsesorten mit Schwerpunkt Baden-Württemberg beschrieben und erhalten. Einige davon wurden ganz neu entdeckt und damit einer sicheren Erhaltung zugeführt.

Detektivarbeit gegen Sortenschwund

Um dem Sortenschwund etwas entgegenzusetzen, begannen wir vor einigen Jahren mit der Kampagne »Sortendetektive«: Mittels eines Steckbriefs wird nach vom Verschwinden bedrohten Sorten gefahndet. Oft werden wir in Gärten älterer Personen fündig, die von uns aus der Presse oder auf Märkten erfahren und uns dann ihre Raritäten anvertrauen, die oft über Generationen im eigenen Garten gehegt und gepflegt wurden.

Der ein oder andere Fund machte seinen Weg über eine Genbank – so die Alblinse 1 und 2 über die Genbank in St. Petersburg.¹⁴ Unsere Sortenfunde durch das Genbänke belaufen sich mittlerweile auf gut 60 Herkünfte, die wir mit wichtiger Hintergrundinformation über Geschichte, Eigenschaften, Anbau etc. dokumentiert haben.¹⁵ Aktuell fördert die Stiftung NaturRaum unsere Suche in den Jah-



Bohnenkerne aus der Region Schwaben in ihren verschiedenen Färbungen von weiß über rosa und bräunlich bis fast schwarz und den verschiedenen Mustern

ren 2026/27, in den Jahren davor förderte die Lesser Stiftung für Naturschutz das Projekt. Auch der LOGL Ba-Wü gehört mittlerweile zu den wichtigen Unterstützern und Multiplikatoren bei der Sortensuche.

Sollten Sie – liebe Leserinnen und Leser – also Sorten kennen oder gar anbauen, die selten geworden sind und nur noch lokal aufgefunden werden, lassen Sie es uns wissen! Die Steckbriefvorlagen dazu finden sie auf unserer Homepage.

Bedeutung und Vorteile der Bohnen

100 Gramm Bohnen enthalten 304 kcal (Fett 2,3 g, Protein 19,6 g, Ballaststoffe 22,3 g, Kohlehydrate 40,0 g) und sind reich an Kalium, Magnesium, Eisen, Calcium, Phosphor und Zink.

Bohnenkerne sind – trocken, kühl und schattig gelagert – mindestens ein Jahr sehr gut haltbar, in der Regel länger; ungekocht sind sie nicht genießbar.





Ordner des Genbänkle mit den Sortenfunden

Vor dem Kochen weicht man sie zwölf Stunden in der dreifachen Menge Wasser ein, so werden 250 Gramm trockenen Schwabenbohnen ca. 700 g Speisebohnen. Einweichwasser abgießen und Bohnen abspülen, das reduziert die blähenden Vielfachzucker. (Übrigens konditioniert eine regelmäßige Einnahme von Hülsenfrüchten das Mikrobiom im Darm zur Reduzierung eventuell auftretender Blähungen.)

Dann in der doppelten Menge Wasser, gerne mit Lorbeerblättern und etwas Kümmel, eine Stunde kochen, nach einer halben Stunde Salz zufügen. Die Bohnen sollten weich gekocht sein, aber noch etwas Biss haben. Bei Salaten und Eintöpfen gemahlenen Kümmel, ggf. Speck und/oder Kürbiskernöl hinzufügen. Für eine optimale Eiweißversorgung Getreide wie Spätzle, Reis oder Mais mit den Bohnen ca. 1:1 kombinieren – dadurch erhöht sich die biologische Wertigkeit der Proteine und erreicht die von Fleisch – guten Appetit!

Über den Autor

Prof. Dr. Roman Lenz ist Landschaftsökologe und war von 1996 bis 2023 an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt, Nürtingen-Geislingen, tätig. Er ist Mitglied im Fachgremium des Landes Baden-Württemberg zum Sonderprogramm Biologische Vielfalt, mit Schwerpunkt auf genetischen Ressourcen und Agrobiodiversität. Ein ganz besonderer Dank geht an unsere Förderer, Stifter und an die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer insbesondere in den Vereinen Genbänkle und Schwabenbohne e.V. Namentlich genannt seien hier nochmals die Lesser Stiftung für Naturschutz sowie die Stiftung NaturRaum, ohne die unsere Sortensuche und damit die Sortenfunde auch der Schwabenbohne nicht möglich gewesen wären! Unser größter Dank geht an all die GärtnerInnen und LandwirtInnen, die diese Sorten bis heute erhalten und kultiviert haben!

Bezugsquellen der Schwabenbohnen

Da der Anbau der Schwabenbohnen zum Verkauf und als Kernbohnen in den letzten Jahren erst wieder langsam begonnen hat, sind aktuell Speisebohnen über den Schwabenbohne e.V. www.schwabenbohne.de als Probierpaket (250 g für 7,50 €) verfügbar. Dort finden sich auch Informationen für Großabnehmer sowie einige Läden und den Bezug von Saatgut.

Anmerkungen

- 1 Barczyk, M., *Essen und Trinken im Barock – Oberschwäbische Leibespeisen*. Thorbecke, Sigmaringen 1981. S. 31.
- 2 Ebd. S. 81.
- 3 https://repositorium.uni-muenster.de/document/miami/bf47c6d6-fe9b-40b2-9404-2ef43777e3d4/1979_teute_verze.pdf
- 4 <https://www.thelancet.com/commissions-do/EAT-2025>
- 5 Ein kurzer Einblick in die Bedeutung der Hülsenfrüchte, insbesondere für traditionelle Sorten siehe: Lenz, R., *Chancen für Hülsenfrüchte. Obst und Garten*. Ulmer Verlag. April 2026, S. 7–8.
- 6 <https://steiermark.orf.at/stories/3353789/>
- 7 <https://naturprodukte-sundl.at/wie-die-koenigin-der-bohnen-zu-mir-in-die-steiermark-kam/>
- 8 Martens, G., *Die Gartenbohnen. Ihre Verbreitung, Cultur und Benützung*, 1860. Nachdruck SKILLED BOOKS, Indien.
- 9 (www.schwabenbohne.de)
- 10 Hammer, J., *Die Schwabenbohne: Wiederentdeckung einer alten Kulturpflanze und ihre Rolle für die Biodiversität*. Bachelorarbeit an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt, Nürtingen-Geislingen, Fakultät Umwelt Gestaltung Therapie. 2024.
- 11 vgl. <https://pgrdeu.genres.de/on-farm-bewirtschaftung/rote-liste-nutzpflanzen/>
- 12 www.genbaenkle.de
- 13 Lenz, R., *Alte Sorten neu entdeckt. Obst und Garten*. Ulmer Verlag. April 2026, S. 9–10; Lenz, R., *Agrobiodiversität – Beitrag zur Vielfalt und regionalen Identität*. In: *Bund Heimat und Umwelt* (Hrsg.): Biologische Vielfalt in der Landwirtschaft. Eine Gemeinschaftsaufgabe. BHU Bonn 2025, S. 6–11; Lenz, R., *Sortenvielfalt unserer Pflanzen – Wert für Biodiversität, Kulturlandschaft und Mensch*. In: Ulrich Walz und Uta Steinhart (Hrsg.): *Landschaftsökologie. Von der Wissenschaft in die Praxis*. Springer Spektrum 2024. S. 275–290.
- 14 Lenz, R. & W. Mammel, *Alte Sorten, wiederentdeckter Geschmack*. Von Abblinsen und Filderspitzkraut als Beispiele gefährdeter Kulturpflanzenvielfalt bis hin zum »Genbänkle«. *Schwäbische Heimat* 2017/2: S. 187–192.
- 15 Frank, S., *Lebendige Gemüse-Schätze. Obst und Garten*. Ulmer Verlag. April 2026, S. 10–11.