



Bild: Claudio Brauchle, tatgut.de



Bild: Patrick Kaiser

## Verwendung

Die Bohne ist fadenlos und bildet früh Kerne aus. Das Besondere ist, dass die Hülsen dabei zart bleiben. Deshalb werden die Hülsen mit ausgebildeten Kernen gegessen: So haben sie etwas mehr Biss und sind viel nahrhafter als Bohnenhülsen ohne Kerne. Mit ihrem kräftigen, fast etwas nussigen Bohnengeschmack sind sie perfekt für eine leckere, sättigende Mahlzeit, zum Beispiel im Eintopf. Auch die getrockneten Kerne werden in der Küche verwendet.

### ART

*Phaseolus vulgaris* L. var. *vulgaris*

### FAMILIE

Fabaceae, Hülsenfrüchtler

### ANBAU

Die Stangenbohne Heiligenberger Russe ist robust und unproblematisch im Anbau. Die Kerne werden zwischen Anfang und Mitte Mai gesteckt und bei Spätfrösten etwas geschützt.

### WUCHS & ERNTE

Die Pflanze geht schnell – zwischen drei und vier Meter – in die Höhe und ist gut belaubt. Sie bildet viele sichelförmig gebogene Hülsen aus, die mit etwa zehn Zentimeter Länge eher kurz sind. Die jungen Hülsen sind erst grün. Wenn sie ausreifen, werden sie gelblich und bekommen eine rötliche Sprenkelung, die immer intensiver wird. Geerntet werden die Hülsen von August und, je nach Wetter, bis zum Frost; Haupterntezeit für die oval-rundlichen Kerne ist im Oktober. Sie sind beige, weinrot-gesprenkelt, ein Zentimeter lang und 0,5 Zentimeter breit.



## Geschichte(n)

Die Stangenbohne kommt ursprünglich aus Russland. Maria Schlegel aus Heiligenberg im Bodenseekreis hat die Bohne an das Genbänkle weitergegeben. Ihr Nachbar, Förster des Fürsten zu Fürstenberg, brachte das Saatgut Ende der 1940er Jahre aus russischer Kriegsgefangenschaft mit. Seine Frau hat die Bohne viele Jahre lang - an der gleichen Stelle an einer Hauswand - angebaut. 2012, ein Jahr vor ihrem Tod, hat sie das Saatgut Maria Schlegel gegeben, die in der Initiative SaatgutBildung e.V. aktiv ist. Der Verein erhält seitdem den Heiligenberger Russe.



Bilder: Patrick Kaiser