

Filo d'Olio Frühlingshafte Fave

Gehört zu den schönsten kulinarische Ritualen des Frühjahrs:
Rohe dicke Bohnen mit jungem Pecorino zu kombinieren

Juri Gottschall und Mercedes Lauenstein



Fave, junger Pecorino, Olivenöl, und wems gefällt, mit etwas Minze: ein kulinarischer Frühlingsgruß

Es gibt erstaunlich viel Gemüse, das in deutschen Breiten zwar eine mindestens ebenso lange Tradition hat wie in Italien, und hierzulande doch nahezu vergessen ist. Auch die Favabohne ist ein solcher Kandidat.

Wer? Die Ackerbohne. Dicke Bohne. Oder auch Saubohne. Nie gehört? Keine Sorge, Ihre Großmutter weiß noch, wovon die Rede ist. Eine lange, pralle, grasgrüne Schote mit samtiger Oberfläche, in der sich dicke, hellgrüne Bohnen mit leicht wachsartiger Hülle befinden. Sie sind in der Regel zwischen April und Juni zu ernten und schmecken, was nur wenige Menschen wissen: roh genauso köstlich wie gegart. Wenn auch völlig unterschiedlich. Roh sind sie knackig und grasig, gegart süßlich-herb und cremig. In Italien finden sich Gerichte mit Favabohnen im Frühling auf jeder Speisekarte. Sie gehören, genauso wie Artischocken, zu den sehr geschätzten und am meisten verehrten Gemüsesorten des Landes. Aber auch außerhalb Italiens lohnt es sich, die Fava besser kennenzulernen und ein wenig mit ihr zu experimentieren. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Manche Menschen machen sich die Arbeit, jede Bohne einzeln von ihrer Hülle zu befreien, andere finden diesen Aufwand geisteskrank, lassen die Schale lieber dran und freuen sich an deren rustikalem Charakter. Man kann einen Salat aus Favabohnen machen oder sie mit ein paar Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten, in dem man ein paar Lorbeerblätter ziehen lässt, und es vor allem in Apulien gerne mit gedünsteten, bitteren Zichoriengewächsen serviert. Häufig werden Fave auch einfach mit Pasta, im Risotto oder als Suppe zubereitet.

Zu den allerschönsten kulinarischen Begrüßungsritualen des Frühjahrs gehört es aber unbestritten, die Bohnen roh aus der Schote zu essen. In Italien, vor allem in den südlicheren Regionen, sieht man das Menschen in dieser Jahreszeit an jeder Straßenecke tun. Und auch Restaurants stellen einem in der Favasaison vor dem Essen gerne mal ungefragt einen Korb mit frischen rohen Favaschoten auf den Tisch. Dazu ein Stück jungen Pecorino und eine Flasche frischen Olivenöls und schon hat man noch vor der Bestellung das beste Antipasto des ganzen Frühjahrs verzehrt. Nicht vergessen sollte man dabei, die Bohnen in der Schote zu zählen. Ein italienischer Volksglaube besagt, eine Schote mit genau sieben Bohnen bringe Glück.

Die Kombination der Favebohnen mit jungem Pecorino liegt übrigens nicht nur deshalb auf der Hand, weil die milde süßliche Würze und die leichte Schärfe des Käses den frisch grünen, leicht bitteren Geschmack der rohen Bohnen so ideal ergänzt. Sondern weil der junge Pecorino auch gleichzeitig mit den frischen Favabohnen Saison hat. Da Schafe normalerweise nur einmal im Jahr trächtig werden, geben sie nach den Wintermonaten die erste Milch, aus der im Frühling nur kurz gereifter Pecorino gewonnen wird. Im Gegensatz zu anderen Käsesorten ist er ein reines Saisonprodukt.

Am besten wirft man ihn ungefähr bohnen groß gewürfelt mit den anderen Komponenten in eine Schüssel und fügt noch etwas frische Minze hinzu. Die Favabohnen dann aus ihren Schoten befreien und ungeschält dazugeben. Alles in der Schüssel vermischen. Großzügig bestes Olivenöl drüber und servieren. Einfacher und schneller gehts kaum.

Favismus



Wer in diesen Tagen durch italienische Supermärkte streift, wird vielleicht von großen Schildern abgeschreckt: „Vorsicht für Menschen mit Favismus! Hier werden Fave verkauft!“

Was aussieht wie die Warnung vor einem biologischen Unfall, weist tatsächlich auf ein besonders unter Südeuropäern verbreitetes Leiden hin,

das für Betroffene unter Umständen ernste gesundheitliche Folgen haben kann. Denn wer unter dem angeborenen, sogenannten G6PD-Mangel leidet, dem fehlt das Enzym, das einen gesunden Menschen gegenüber Favabohnen (und deren Pollen) unempfindlich macht. Bei Menschen, die unter Favismus leiden, kann der Genuss von Fave und unter Umständen sogar Erbsen eine schwere, im schlimmsten Fall lebensbedrohliche Hämolyse auslösen.

Rund 7,5 Prozent der Weltbevölkerung tragen das veränderte G6PD-Gen, jedoch ist von diesem Defekt nur jeder Vierte so stark betroffen, dass überhaupt Probleme auftreten. Insbesondere in Südeuropa, rund um das Mittelmeer und in Afrika ist der Gendefekt verbreitet. Die positive Seite: Betroffene sind weitestgehend immun gegen den Erreger der Malaria.

Filo d'Olio

So nennt man den feinen Faden Olivenöl, mit dem Olivenöliebhaber die Nudeln auf dem Esstisch adeln, und das Gemüse danach, natürlich auch das Fleisch, die Polenta, die Eintöpfe und den Risotto sowieso. ... und beim Warten auf die Pasta das Brot. Im Editorial des letztjährigen Merum Taschenführers Olivenöl stand zu lesen: „Es ist Aufgabe von Merum, Sie, liebe Leser, nicht nur zum Kauf der besten Olivenöle anzuregen, sondern Ihnen auch zu zeigen, wie reich ein kulinarisches Leben mit Olivenöl sein kann.“ Dieser Verpflichtung kommen wir mit der Rubrik Filo d'Olio nach.

Wer könnte uns die schönsten Seiten der italienischen Kulinarik und die zentrale Rolle des Olivenöls besser näherbringen als Mercedes Lauenstein und Juri Gottschall, die beiden Splendido-Macher (www.splendido-magazin.de)? Für Merum gestalten sie die Rubrik Filo d'Olio und schüren die Lust auf das Nachkochen einfacher, italienischer Rezepte und auf gutes Olivenöl.

am