Helmbohne

lablab purpureus

Hyazinthenbohne, Lablab, valor (ind.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung



lablab purpureus

Die Helmbohne (Lablab purpureus), auch Indische Bohne oder Ägyptische Bohne, Hyazinth-Bohne, früher Faselbohne genannt, ist einzige Pflanzenart der Gattung Lablab in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Diese Nutzpflanze ist nahe verwandt mit einer Reihe anderer, Bohnen genannter Feldfrüchte.

Die Helmbohne ist eine stark wuchernde, halbaufrechte bis kletternde krautige Pflanze, die bis zu 10 m weit (in gemäßigtem Klima meist um 2 m) rankt. Sie ist ausdauernd, wird aber meist als einjährige Pflanze kultiviert, da sie wie die meisten Bohnen keinen Frost verträgt. Sie bildet eine starke, bis zu 2 m tiefe Pfahlwurzel. Die Stängel sind oft stark behaart. Die wechselständigen Laubblätter sind gestielt und dreiteilig. Die Nebenblätter sind zurückgebogen.

Die purpurroten Hülsenfrüchte der Ziersorten sind knapp 20 cm lang und enthalten viele Samen. Die eiförmigen Samen sind gut 1 cm lang und 0,5 cm dick. Die gefleckten, marmorierten oder einfarbigen Samen sind weiß über rotbraun bis schwarz.

Die typischen in Indien angebauten buschigen frühen Sorten sind weißblühend und haben eher helle Samenfarben (weiß, beige, hellbraun).

Samen und Hülsen vieler Sorten sind im rohen Zustand giftig, da sie cyanogene Glykoside enthalten. Das Gift wird durch Kochen zerstört. Allerdings gibt es große Sortenunterschiede.

Herkunft

Die Helmbohne hat mit großer Wahrscheinlichkeit ihren Ursprung im (süd-)östlichen Afrika, weil nur dort Wildpflanzen der Art vorkommen. In Indien ist andererseits die größte morphologische Vielfalt der Nutzpflanze zu beobachten. Als tropische Pflanze benötigt sie hohe Temperaturen (>20 °C), aber relativ wenig Wasser; insbesondere verträgt sie keine Staunässe.

Aroma

Die Helmbohnen haben einen milden, leicht süßlichen Geschmack und eine knackige Textur. Die Blüten duften und schmecken leicht süßlich.

Verwendung

Die Verwendungsmöglichkeiten der Faselbohne sind vielfältig: Man kann die unreifen Hülsen und Samen sowie die reifen Samen gekocht essen.

In Kenia ist die njahi genannte Helmbohne im ganzen Land sehr beliebt, besonders bei den Kikuyu. Sie hat den Ruf, die Milchproduktion anzuregen und ist daher traditionell eine Hauptmahlzeit stillender Mütter. Die Bohnen werden gekocht und mit gemusten reifen und/oder halbreifen Bananen vermischt, was dem Gericht einen süßen Geschmack verleiht. Heutzutage geht die Produktion der Helmbohne im östlichen Afrika zugunsten von Bohnen (Phaseolus

© 2026 coquina.de

vulgaris) und Augenbohnen (Vigna unguiculata) zurück. Dieser Rückgang wird z. T. jedoch auch darauf zurückgeführt, dass kenianische Bauern in der Kolonialzeit gezwungen wurden, ihre traditionellen (Helm-)Bohnen für die Erzeugung von trockenen Bohnen (Phaseolus vulgaris) aufzugeben, die für den Export bestimmt waren.
In Bangladesch und Westbengalen werden die grünen Schoten zusammen mit den Bohnen, bekannt als Sheem, als Gemüse gekocht oder mit Fisch als Curry gekocht.
In Gujarat heißt lablab surti papdi.
In Kerala ist die Bohne als Amarakka, Avara oder Amara Payar bekannt. Sowohl die Bohnen als auch die Bohnenhülsen werden zum Kochen von Currys verwendet. Die Bohnenschoten werden (zusammen mit Gewürzen) auch für die Zubereitung eines gebratenen Gerichts namens Thoran verwendet.
In Tamil Nadu heißt es Avarai oder Avaraikkaay. Die gesamte Bohne wird zum Kochen von Trockencurrys und in Suppen oder Saucen wie Sambar verwendet. Der Samen allein wird in vielen Rezepten verwendet und als Mochai bezeichnet.
In Maharashtra werden aus diesen grünen Bohnen (Ghevda-Sorten; Shravan Ghevda (grüne Bohnen), Bajirao Ghevda, Ghevda, Walwar, Pavta Sheng) oft Trockenzubereitungen mit grünem Masala hergestellt, meist am Ende der Monsunzeit während der Fastenfeste im Shravan-Monat.
In Karnataka wird die Hyazinthenbohne zu Curry (avarekalu saaru), Salat (avarekaalu usli), zu Upma (avrekaalu uppittu) und als Aroma zu Akki Rotti verarbeitet. Manchmal wird die äußere Schale des Samens entfernt und der innere weiche Teil für verschiedene Gerichte verwendet. Diese Form wird hitakubele avarekalu genannt, was »gepresste (hitaku) Hyazinthenbohne« bedeutet, und aus den enthäuteten Bohnen wird ein Curry namens hitikida avarekaalu saaru zubereitet.
In Telangana und Andhra Pradesh werden die Bohnenschoten in kleine Stücke geschnitten und in der Pongal- Festsaison als scharfes Curry gekocht. Manchmal wird die äußere Schale des Samens entfernt, wenn er über Nacht weich und eingeweicht ist, und der innere weiche Teil wird für verschiedene Gerichte verwendet. Diese Form heißt Pitakapappu Hanupa/Anapa, was »gepresste (Pitaku) Hyazinthenbohne« bedeutet, und aus den enthäuteten Bohnen wird ein Curry namens Pitikina Anapaginjala Chaaru/Pitaka Pappu hergestellt und zusammen mit Bajra- Brot gegessen.

Einkauf / Aufbewahrung

Helmbohnen können Sie als Saatgut im Gartenfachhandel oder online beziehen.
Nach der Ernte oder Einkauf bleiben Bohnen im Kühlschrank 2 bis 3 Tage frisch.

Gesundheit

Die Früchte und Bohnen sind essbar, wenn sie mit mehreren Wasserwechseln gut gekocht werden. Ansonsten sind sie giftig aufgrund der Anwesenheit von cyanogenen Glykosiden, Glykosiden, die beim Verzehr in Blausäure umgewandelt werden. Anzeichen einer Vergiftung sind Schwäche, Erbrechen, Kurzatmigkeit, Zuckungen, Benommenheit und Krämpfe. Es hat sich gezeigt, dass es bei den Sorten ein breites Spektrum an cyanogenem Potenzial gibt.

© 2026 coquina.de