

Favas

Obwohl die Fava ein Wintergemüse ist, läutet sie den Frühling ein.

Ihre prallgrüne Schale erinnert an zarte Lindenblätter und macht Appetit

Text und Fotos:
CATRIN GEORGE

Wenn man in Portugal jemanden zum Teufel schicken möchte, dann schickt man ihn in die Bohnen (*mandar às favas*), oder wenn jemand einem gestohlen bleiben kann, dann schickt man ihm zum Bohnen pflanzen (*vai plantar favas*). In der Kneipe ist es hingegen eine todsichere Sache (*favas contadas*), dass jemand die Zeche zahlen muss (*pagar as favas*).

Die dicke Bohne reist um die Welt. Ihretwegen werden rund um den Globus Festivals veranstaltet, wie das Fava-Tangofest in London, das alljährliche Festival der Fava in San Francisco Bay, oder das Kunstfestival Fava in Nouveau Brunswick in Kanada. Das *King of the Jungle European Summer-Festival* wirbt plakativ mit *Fava Reggae*, im KiFF in Aarau (Kultur in der Futterfabrik) *Fava MC* heizt mit purem Rap das Publikum an. Hingegen in Italien, in San Guiseppe sowie auf Sizilien, wo es in der Osterzeit rund um die Bohne selbst geht und in Portugal hat die Theatergruppe *As favas com os escrupulos* Hochkonjunktur.

Wir essen sie ganz einfach: zu Hause oder zum Beispiel auf der *Ovibeja*, dem alentejanischen Frühlingsspektakel schlechthin. (*Ovibeja*, Beja, www.ovibeja.com, 29.4. bis 3.5.2009, Landwirtschaftliche Ausstellung, Kunsthandwerk, Springturnier, Zuchtvieh-Prämierung, Musik, Tanz, Speis und Trank). Oder lieber edel? In Luxushotels, die via Internet-Menüankündigung neue Gäste mit vielversprechenden Fava-Nuancen an den gedeckten Tisch zu locken versuchen. Oder doch eher zünftig, auf einem der etlichen Frühling-Gastronomie-Events entlang der Algarve (www.visitportugal.com, *agenda cultural*, *festas, feiras, festivais*).

Die Fava ist jedenfalls weit über die Grenzen Portugals bekannt und beliebt. Die Art sie zuzubereiten füllt etliche Kochbücher und doch hat jede Oma noch ihr ganz eigenes Rezept. Abgesehen von ihrem formidablen süßlich-kraftigen Geschmack ist jeder Bohnenkern ein Kraftpaket an Vitaminen und Mineralstoffen, die uns nach dem langen Winter so richtig in Schwung bringen.

Die annähernd einen Meter hohen Pflanzen wiegen sich sattgrün überall in den kleineren Gärten der einzelnen Bauern oder einfach hinter dem Haus. Die Fava-Pflanze ist genügsam, und wächst sogar mitten auf der grünen Wiese zwischen Wildgräsern und Kräutern.

Wie kommt man denn nun dem Kern näher?

Die dicke Schote liegt prall in der Hand und lässt sich mit einem leichten Druck auf die dunkle Außennaht einfach aufknacken. Zum Vorschein kommen zwei bis vier nierenförmige Kerne. Die dicke Schale rund um den Bohnenkern wird oft in sorgfältiger Handarbeit abgepulvt, obwohl das nicht unbedingt nötig ist; dabei gilt, wie stets, das Prinzip bei Hülsenfrüchten: die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen. Einmal nackt, bleibt da noch ein kleines schwarzes Auge, was entfernt werden muss, am besten mit einem kleinen Messer oder dem Daumennagel. Roh probiert, schmecken die saftigen Kerne nussig, erinnern in ihrem Aroma an grüne Pistazien, und lassen sich grob gehackt hervorragend für Salat verwenden. Als Gemüsebeilage kann man die Favas blanchieren, sautieren, dämpfen, schmoren oder als Eintopf kochen. Einige schwören gar auf gegrillte Favas am Spieß mit kleinen Speckstücken bespickt, bestimmt ein feiner Mund-

happen zu rustikalen Nackensteaks vom Holzkohlegrill.

Die Algarvios halten es jedoch wie der Sänger José Cid und essen Favas mit *chouriça*, wobei traditionell noch Blutwurststücke und Speckstippen mit in die Pfanne wandern. Eine herzhaft-mahlzeit, die, begleitet von *bagaço*, dem portugiesischen Bruder des italienischen Grappa, ein wenig leichter in der Magengrube wird.

Rund um Lagos hingegen wird die Vermählung von Fava mit Tintenfischstücken zelebriert. Eine überaus köstliche Variante der dicken Bohne mit edlem *Molusco* aus der Tide des Atlantiks.

Vegetarisch wird es, wenn die Bohne sich mit Frühlingzwiebeln, Knoblauch, Zitronenmelisse, Süßkartoffel und frischen Bundmöhren im Topf trifft, nach und nach in nativem Olivenöl geschmeidig vor sich hin gart und der Saft der Gemüse seine eigene Sauce zieht.

Zu Püree verarbeitet landet die Fava auch auf schicken Kanapees, garniert mit einer gedämpften Garnele, oder pikant gewürzt als Dipp auf dem Büffet.

Bescheiden absorbiert die dicke Bohne den kräftigen Eigengeschmack von Milchzicklein oder Milchlamm, genauso wie den dominierenden bei Wildgerichten, und passt deswegen eigentlich zu sämtlichen Speisen, die uns der Frühling beschert. Erheben wir unser Glas und sprechen einen Toast auf die Fava.

Rezept: Favas mit Chouriço



Zutaten: 300 g bereits gepulte Favas auf dem Stadtmarkt oder als Schoten kaufen, und sich die Arbeit selbst machen, die Kerne einzeln auszulösen
1 Chouriço, gerne pikant, Haut abziehen und in dünne Scheiben schneiden
1 Zwiebel fein würfeln
4 Knoblauchzehen fein würfeln
Olivenöl, etwas frischen Koriander und ein paar Minzeblättchen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Spritzer Weißwein

Zubereitung: Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchwürfel glasig dünsten, salzen und pfeffern und mit Kreuzkümmel und Paprika süß würzen. Chouriço-Scheiben unterheben. Favas dazugeben, Pfanne schwenken, nach Belieben würzen. Mit Weißwein ablöschen und etwas Wasser auffüllen, damit die Favas und Chouriço so richtig im eigenen Saft schmoren können. Deckel auf die Pfanne und circa 10 Minuten schmoren lassen. Ab und zu ein wenig Wasser hinzugeben, damit die Flüssigkeit nicht völlig reduziert wird, würzt zusätzlich mit Piri Piri. Am Schluss mit den gehackten Kräutern parfümieren. Dieses schnelle Bohnengericht ist eine herzhaft und gesunde Mahlzeit für Zwischendurch. Mitgeschmorte Garnelen sind zwar keine typisch Algarvio-Variante, aber dafür superlecker. Ohne Chouriço und mit Käse gratiniert, wird die dicke Bohne ein raffinierter vegetarischer Snack, oder als Beilage zu Fischmedaillons serviert eine überzeugend gelungene Kombination.

Jeder Bohnenkern ist ein Kraftpaket an Vitaminen und Mineralstoffen



Glossário – Wort-Legende

<i>Fava</i>	Dicke Bohne (umgangssprachlich Saubohne)	<i>Lebre com favas</i>	Wildhase mit dicken Bohnen
<i>Favas contadas</i>	todsichere Sache	<i>Puré de favas</i>	Dicke Bohnen-Püree
<i>Mandar às favas</i>	zum Teufel schicken	<i>Favas com amêijoas</i>	Dicke Bohnen mit Teppichmuscheln
<i>Pagar as favas</i>	die Zeche bezahlen	<i>Favas com presunto</i>	Dicke Bohnen mit geräuchertem Schinken
<i>Vai plantar favas</i>	kann mir gestohlen bleiben	<i>Favas picantes</i>	Scharfe dicke Bohnen
<i>Molusco</i>	Weichtier aus dem Meer, Tintenfisch und Kalmar	<i>Sopa de favas</i>	Kräftige Bohnensuppe
<i>Favas com chocos</i>	Eintopfgericht mit dicken Bohnen und Tintenfisch	<i>Frango com favas</i>	Hähnchenstücke in Tomaten-Weißweinsud geschmort mit dicken Bohnen
<i>Favas à Algarvia</i>	Dicke Bohnen, geschmort mit Blutwurst, Chouriço und Speckstücken	<i>Bacalhau com Favas</i>	eine gelungene Verbindung zwischen Bacalhau und der dicken Bohne
<i>Cabrito de leite com favas</i>	Milchzicklein mit dicken Bohnen	<i>Bagaço</i>	Weinhefeschnapps