Klaus Böhler hat als Erster in der Schweiz Edamame-Sojabohnen angepflanzt (o.).

AUF GRÜN *geschaltet*

Die Edamame-Bohne ist gesundes Naschwerk, Urdinkelgras erfrischende Kraftnahrung. Biobauer **KLAUS BÖHLER** setzt mit Erfolg auf das trendige Grünfutter. Und verrät seine Rezepte.

Text Leandra Graf Fotos Maurice K. Grünig

Noch sind die Pflanzen klein und zart. Doch leuchten sie schon intensiv grün. Biogemüsebauer Klaus Böhler, 37, hat die Edamame-Sojabohnen im Mai auf seinem knapp eine Hektare grossen Feld in Seuzach bei Winterthur ausgesät. Das Saatgut dazu stammt aus einem Biobetrieb in der Westschweiz. Bei der Ernte im August werden sie einen Meter hoch gewachsen sein. Bis dahin wird er gut zu den rund 130 000 Bohnenpflanzen schauen, regelmässig die Erde lockern und jäten. «Sie brauchen viel Platz und Wärme, damit sich die Wurzeln mit Stickstoff aufladen können», erklärt er. Gleichzeitig passt er auf, dass die Hülsen nicht gelb werden und er sie zum richtigen Zeitpunkt erntet. Seine Kundschaft kann er derweil mit Bohnen des Vorjahres versorgen, die er erntefrisch in Salzwasser blanchiert und dann tiefgekühlt hat. Die kalorienarmen, jedoch proteinreichen Sojabohnen sind vor einigen Jahren als gesunder Apérosnack in Mode gekommen (siehe Rezept Seite 47). Der Bauernsohn und studierte Ingenieur-Agronom Klaus Böhler begann vor fünf Jahren als Erster in der Schweiz mit dem Bioanbau der aus China und Japan bekannten Edamame. Das sind Sojabohnen, die «grün», ➳

DER GRÜNE APÉROSNACK

Für eine Portion

ZUTATEN

1 Handvoll tiefgefrorene Edamame (junge Sojabohnen), Fleur de Sel oder ein anderes körniges Meersalz oder Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Ganze Edamame in heissem Wasser knackig kochen und abtropfen lassen. Mit Salz bestreut servieren, die Bohnenkerne direkt aus der Hülse in den Mund drücken. Hülse nicht essen.

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Biobauer Klaus Böhler freut sich über die roten Mohnblumen im grünen Urdinkelfeld.

Das Urdinkelgras wird in Säckchen zu 500 Gramm im Kühlschrank gelagert.

DER GRASGRÜNE DRINK

Für 1 Glas

ZUTATEN

30–50 g Urdinkelgras, 3 dl Apfel- oder ein anderer Fruchtsaft, 3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Gras waschen und gut abtropfen lassen. Mit einer geeigneten Saftpresse auspressen und mit dem Fruchtsaft vermischen. Die Eiswürfel ins Glas geben und den grünen Saft durch ein Sieb über die Eiswürfel giessen. Hartgesottene Grasliebhaber verzichten aufs Absieben und trinken die Fasern mit.

Wer keine Saftpresse hat, püriert das Gras zusammen mit dem Fruchtsaft während dreier Minuten im Mixerglas.

Zubereitung: ca. 5 Minuten

also vor der vollständigen Reife, geerntet werden. Er kam damit bei Restaurants und Privatkunden gut an. Und das, obwohl seine exklusiven Böhnchen kleiner und teurer sind als der Import, der in Asia-Shops und in den Grossverteilern erhältlich ist. Das machte dem innovativen Bauern Mut, mit Urdinkelgras eine weitere grüne Biospezialität anzupflanzen. Auch um die Fruchtfolge auf seinen Feldern entsprechend den Jahreszeiten auszuschöpfen.

Vor dem Urdinkel holt er Frühkartoffeln aus der Erde, nach dem Sommer mit Urdinkel und Edamame ist der Kürbis dran. Der Kürbis, den er dem Winterthurer Vegi-Restaurant Tibits verkaufen wollte, war der Auslöser für Klaus Böhler, auf Urdinkelgras zu setzen. Denn das war es, was das Restaurant dringend benötigte für die beliebten «Greenpower»-Säfte. Böhler liess sich nicht lange bitten und beliefert nun von Mai bis Juli die Tibits-Filialen und das Zürcher Vegi-Restaurant Hiltl mit den Kraftpaketen, gefüllt mit zahlreichen Nährstoffen. «Chlorophyll, das auch für die grüne Farbe sorgt, ist Sonnenenergie pur», sagt Klaus Böhler. Inzwischen nehmen ihm die Restaurants im Herbst auch den Kürbis ab.

Jetzt, im Sommer, ist der Urdinkel aktuell. In einem Feld, durchsetzt von leuchtend roten Mohnblumen, steht er bereits hoch und trägt Ähren. Über den blühenden Mohn freut sich Klaus Böhler besonders: «Es hat zehn Jahre gedauert, bis er sich wieder von selbst verbreitet hat, nachdem er durch intensiv betriebene Landwirtschaft verdrängt worden war.»

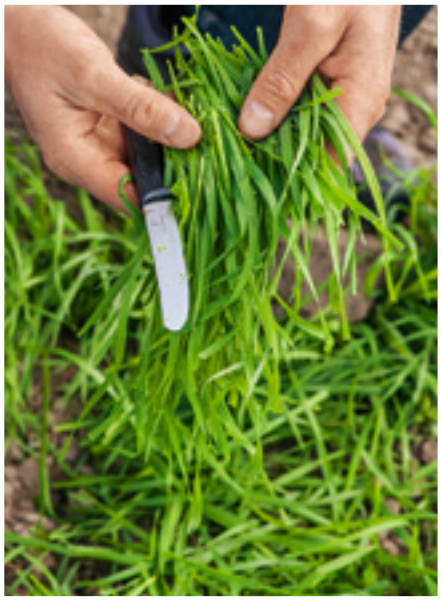
Grüner Tüftler

Dieses Feld dient einzig der Saatgutgewinnung, um damit wieder Urdinkel aus eigenem, kontrolliertem Demeter-Anbau anzupflanzen. Nur das ganz junge, frische Urdinkelgras wird für die Säfte gebraucht. Es wächst auf andern Feldern in grasgrünen Reihen von Halmen in unterschiedlicher Höhe. Den ganzen Sommer über sät Klaus Böhler ständig frische Reihen an. Nach zwei bis drei Wochen, wenn sie 10 bis 15 Zentimeter hoch sind, schneidet Klaus Böhler sie von Hand und füllt sie an Ort und Stelle in 500-Gramm-Säcke, die er im Kühlschrank lagert.

Logisch, dass ein Tüftler wie er nicht aufhört, Neues auszuprobieren. Beispielsweise testet er andere Getreidesorten wie Gerste, Weizen, Hafer oder Emmer auf ihre Tauglichkeit für Säfte. Und stellt mit Erstaunen fest, wie unterschiedlich die Getreidesorten schmecken: «Da spielt auch der Standort eine Rolle.» Urdinkel

ANZEIGE

Das Urdinkelgras schmeckt auch als süsse Glace.



URDINKELGLACE

Für 4 Portionen

ZUTATEN

50 g Urdinkelgras (gewaschen, klein geschnitten), 3 dl Apfel- oder ein anderer Fruchtsaft, 1 EL Limettensaft und abgeriebene Schale der Limette, 150 g Zucker, 1 Päckli Vanillezucker, 180 g Joghurt nature oder Urdinkel-Getreidemilch (aus dem Biohandel).

ZUBEREITUNG

Gras, Frucht-, Limettensaft und Limettenabrieb im Mixer fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, Saft auffangen und Grasreste gut ausdrücken.

Saft mit Zucker, Vanillezucker und Joghurt oder Getreidemilch mischen. In der Glacemaschine gefrieren lassen.

Ohne Glacemaschine die Masse in eine weite Form giessen, unter häufigem Rühren mit dem Schwingbesen gefrieren lassen. Wenn die Masse fest ist, kurz mit dem Stabmixer cremig aufschlagen.

Die Glace lässt sich 2–3 Monate tiefkühlen. Vor dem Portionieren etwas antauen lassen.

Zubereitung: ca. 15 Minuten
Tiefkühlen: ca. 3 Stunden

schmeckt eindeutig süss, andere Getreide wie Gerste sind eher herb im Geschmack. Gemeinsam ist allen, dass sich Zunge und Lippen nach dem Kosten grün verfärben. Auch die Krähen mögen es anscheinend gerne süss. Klaus Böhler schützt seine Felder, indem er die Vögel mit Resten von abgeschnittenem Gras von der Ernte weglockt.

Täglich gesundes Essen

Mit einem Sack voll frisch geschnittenem Urdinkelgras begibt sich Klaus Böhler stracks in seine Küche im Dachstock seines vom Grossvater übernommenen Bauernhauses im Dorfkern von Seuzach. Dort heckt er gerne neue Rezepte aus. Er wäscht das Gras kurz und lässt es durch seinen Profi-Entsafter. Was nicht sofort getrunken wird, kommt in Eiswürfelbehältern in den Tiefkühler. «Wir trinken täglich grüne Säfte, die wir mit verschiedenen Saisonfrüchten und -säften kombinieren.» Auch die Edamame-Böhnchen kommen bei Familie Böhler auf vielfältige Weise auf den Tisch. Etwa püriert als Brotaufstrich, pur oder gemischt mit Baumnussmousse.

Mit seiner Frau Monika, 41, die während zweier Tage in einem Büro arbeitet, teilt sich Klaus Böhler die Hausarbeit und die Erziehung der Söhne Michael, 4, und Simon, 2. Das bedingt eine minutiöse Planung, da er an diesen Tagen nicht aufs Feld kann. Doch Klaus Böhler scheint alles gut im Griff zu haben, sogar seinen Strom produziert er selber mit Solarzellen auf dem Dach: «Wir haben doppelt so viel Strom, wie wir benötigen im Betrieb», sagt er nicht ohne Stolz. Im privaten Garten pflanzt er Gemüse und Obst für den Eigenbedarf an, und unter einem Tunnel, in dem auch die Kinder spielen dürfen, laboriert der unermüdliche Forscher mit allerlei Nutzpflanzen. Seine Kunden regt er zu eigenen Versuchen an, indem er Urdinkelgras-Anzuchtkistchen mit Pflanzanleitung anbietet. Man kann sie bei ihm direkt beziehen oder über seine Website für 25 Franken (inklusive Porto und Verpackung) bestellen. Ebenso wie die tiefgekühlten Edamame (1,5 kg zu 56 Franken) und das frisch geschnittene Urdinkelgras (500 g zu 45 Franken). Auf der Website sind auch Rindfleisch verschiedener Rassen, Apfelsaft und andere Produkte vom Hof seines Bruders Daniel erhältlich, der im aargauischen Mellikon den elterlichen Landwirtschaftsbetrieb weiterführt. Natürlich ebenfalls unter der strengsten Biomarke Demeter. ●

Edamame und mehr vom Bioböhler

Die Produkte von Klaus und Monika Böhler können via E-Shop, E-Mail oder Tel. 052 335 50 40 bestellt werden.
www.bioböhler.ch