

Bohnen-Bräuche und Traditionen Rund um die Welt



Wir laden Sie ein, Traditionen und Bräuche rund um die Hülsenfrucht in Italien, den USA, Korea und Nigeria zu entdecken. Was die meisten Bräuche in diesen vier Ländern gemeinsam haben, ist, dass Bohnen Glück und Wohlstand symbolisieren. Beim Sammeln dieser Geschichten haben wir die interessante Beobachtung gemacht, dass die Verbreitung der heutigen Bräuche etwas über die Migrationsströme und -bewegungen in der Vergangenheit aussagt. Diese Veröffentlichung zeigt, dass italienische Bohnenbräuche in New Orleans bekannt geworden sind und westafrikanische Gerichte in den Südstaaten der USA erhalten geblieben sind. Sie können auch fermentierte afrikanische Heuschreckenbohnen in Nigeria entdecken. In diesen Traditionen geht es um vier verschiedene Hülsenfrüchte, nämlich um Erbsen, Favabohnen, rote Bohnen und afrikanische Heuschreckenbohnen, die mit besonderen Festen oder Bräuchen verbunden sind. Es war eine aufregende Reise, die Bräuche der Hülsenfrüchte in diesen verschiedenen Teilen der Welt kennen zu lernen.

I. NEUJAHRSTAG AUGENBOHNEN IN DEN USA



Am Neujahrstag ist es vor allem in den Südstaaten der Vereinigten Staaten üblich, Augenbohnen zu essen, die Glück und Wohlstand für das kommende Jahr bringen sollen. "New Year's Hoppin' John" ist ein traditionelles Gericht, das in der Regel aus Augenbohnen besteht, die mit Reis gekocht und gewürzt werden, manchmal zusammen mit Gemüse wie Grünkohl oder Okra. Es wird normalerweise mit Maisbrot serviert.

Die Tradition, am Neujahrstag Hoppin' John zu essen, hat vermutlich ihre Wurzeln in der Folklore der Südstaaten. Diese Tradition hat tiefe westafrikanische Wurzeln. Die Augenbohnen sollen Münzen darstellen, und ihr Verzehr soll Glück und Wohlstand für das kommende Jahr bringen. Die Zugabe von Grüngemüse, wie z. B. Grünkohl, soll Geld darstellen (grüne Dollarscheine), was die Vorstellung von Reichtum und Glück noch unterstreicht. Ein weiteres traditionelles Nahrungsmittel, Maisbrot, kann ebenfalls als Symbol für Reichtum serviert werden, da es die Farbe von Gold hat. Am Tag nach Neujahr wird der übrig gebliebene "Hoppin' John" "Skippin' Jenny" genannt, was die eigene Genügsamkeit unterstreicht und die Hoffnung auf eine noch bessere Chance auf Wohlstand im neuen Jahr weckt. Es gibt viele Geschichten über den Ursprung des Namens "Hoppin' John". Einige glauben, dass er auf einen Mann namens Hoppin' John zurückgeht, der in den Straßen von Charleston, South Carolina, Felderbsen und Reis verkaufte. Viele Lebensmittelhistoriker sind jedoch der Meinung, dass der Name von einem französischen Begriff für getrocknete Erbsen, "pois pigeons", stammt.

Entdecken Sie hier das [klassische Hoppin' John Rezept](#)



II. HÜLSENFRÜCHTE ZUM ST. JOSEPHS TAG, NEUJAHR UND WEIHNACHTSZEIT IN ITALIEN

Ackerbohnen zum St. Josephs-Tag



In einigen Regionen Italiens, vor allem in Sizilien, wird der 19. März, der Tag des Heiligen Josef, mit einem besonderen Gericht gefeiert, das als "Frittella di San Giuseppe" bekannt ist und Ackerbohnen enthält. Ackerbohnen gelten als Symbol für Glück und Schutz. Ackerbohnen sind auch in der apulischen Küche weit verbreitet und eine wichtige Zutat für Gerichte wie "Fave e Cicoria" (Ackerbohnen und Zichorie). Der Heilige Josef oder San Giuseppe wird gefeiert, indem man Lebensmittel an Bedürftige verschenkt, in Erinnerung an die Legende, die besagt, dass der Heilige Josef für die Beendigung einer Hungersnot in Sizilien während des Mittelalters eintrat. Die Hungersnot wurde durch Regen und eine reiche Ernte von Ackerbohnen beendet. Auch heute noch feiern die Menschen diesen Tag, indem sie in katholischen Kirchen Tische

aufstellen, die so genannten Tavole di San Giuseppe, und eine Suppe aus Ackerbohnen und neapolitanischem Gebäck, die so genannten Zeppole di San Giuseppe, essen. Da der 19. März in die Fastenzeit fällt, ist der Verzehr von Fleisch verboten. Daher sind Ackerbohnen eine gute Ernährungsalternative. Man sagt, dass Ackerbohnen in Dürreperioden wachsen, wenn sonst nichts wächst. Deshalb nimmt jeder, der das Fest verlässt, nicht nur eine Tüte mit Essensresten mit, sondern auch mindestens eine "Glücksackerbohne" für das nächste Jahr.

Dieser Bohnenbrauch setzte sich mit der Ankunft italienischer Einwanderer fort - 290.000 laut den Aufzeichnungen der Stadt New Orleans -, die sich in den 40 Jahren ab 1884 im ehemaligen French Quarter niederließen. Die Gegend wurde als "Little Palermo" bekannt. Das Rezept erfuhr einige Änderungen und wurde an die lokalen Zutaten angepasst. Am St.-Josephs-Tag findet man in New Orleans auf den St.-Josephs-Altären neben Ackerbohnen auch Feigenkekse (Cucidati) und Honigkugeln (Pignolata).

Entdecken Sie hier das [Rezept für Ackerbohnen-Suppe](#)



Linsen essen an Silvester

Linsen gelten als Glücksbringer für das kommende Jahr und sind ein Grundnahrungsmittel für Silvestergerichte. Linsen sind ein Symbol für "wachsenden Wohlstand", weil sie beim Kochen an Volumen zunehmen. Der Brauch geht auf das alte Rom zurück, wo die Menschen einen Beutel voller Linsen verschenkten, um Glück und Reichtum für das neue Jahr zu wünschen. Das typische Gericht ist ein Linseneintopf mit "cotechino" oder "zampone", Wurstsorten aus Schweinefleisch, die für Reichtum, Fruchtbarkeit und Stärke stehen. Der Linseneintopf wird in der Regel kurz nach Mitternacht serviert, dazu gibt es Schaumwein wie Prosecco oder Spumante.

Kichererbsen (Ceci) & Bohnen ("fagioli") zur Weihnachtszeit

Kichererbsen werden in verschiedenen apulischen Gerichten verwendet, darunter "ciceri e tria", ein traditionelles Nudelgericht. Kichererbsen werden auch für die Zubereitung von "pure di ceci" verwendet, einem Aufstrich oder Dip aus Kichererbsen, der häufig in der Weihnachtszeit verzehrt wird. Außerdem werden in der Weihnachtszeit häufig "fagioli all'uccelletto" (Bohnen in Tomatensoße) und "fagioli con le cotiche" (Bohnen mit Schweineschwarte) serviert. Die häufigsten Bohnen (fagioli) sind Cannellini und Borlotti-Bohnen. Sie sind fast überall zu finden, und die meisten Versionen der traditionellen Pasta fagioli enthalten eine oder beide dieser Bohnensorten.

III. WINTERSONNENWENDE UND ERNTEDANKFEST IN SÜDKOREA

Patjuk zur Wintersonnenwende

In Korea ist es Brauch, am 22. Dezember, dem Tag der Wintersonnenwende, der längsten Nacht des Jahres, roten Bohnenbrei (Patjuk) mit Reisbällchen zu essen. Traditionell wurde Patjuk zubereitet, um Unglück zu verhindern und mit den Nachbarn geteilt zu werden. Die Koreaner essen Dongji Patjuk gewöhnlich mit Saealsim, das wie ein kleines Vogelei aussieht und aus klebrigem Reis besteht. Die Menschen glauben, dass die Yin-Energie im Dongji ihren Höhepunkt erreicht. Dank ihrer roten Farbe symbolisierten die roten Bohnen im traditionellen Glauben die Yang-Energie, der man die Kraft zuschrieb, böse Yin-Geister zu vertreiben. Daher glaubten die Menschen, dass sie durch den Verzehr von rotem Bohnenbrei am Dongji böse Geister abwehren könnten. Das runde Vogelei symbolisiert die Sonne, und es ist eine Zeremonie, um die Lebensenergie zusammenzuhalten. Es bedeutet, die Dunkelheit zu besiegen und eine schnelle körperliche Genesung zu wünschen. Dongji markiert traditionell auch den eigentlichen Beginn des neuen Jahres. Traditionell heißt es, dass man für jedes Jahr seines Alters einen Reisball essen muss. Wir können eine Ähnlichkeit zwischen der Wintersonnenwende (Dongji) in Korea und Halloween in der westlichen Kultur erkennen. Halloween hat seinen Ursprung in dem Satz "All Hallows' Eve" und wird am Abend vor Allerheiligen (All Hallows' Day) am 1. November gefeiert. Halloween ist ein Fest, das eine bizarre und düstere Atmosphäre schafft, damit die Geister der Toten vertrieben werden und Allerheiligen nicht stören.

Songpyeon (Reiskuchen gefüllt mit verschiedenen Bohnen) zum Erntedankfest

Chuseok, auch bekannt als koreanisches Erntedankfest, ist einer der wichtigsten und am weitesten verbreiteten Feiertage in Südkorea und findet am 15. Tag des 8 Monats im Lunar Kalender statt. Es ist eine Zeit, in der die Koreaner ihre Dankbarkeit für die Ernte des Jahres zum Ausdruck bringen, die Familien- und Gemeinschaftsbande stärken und ihren Vorfahren mit dem "Charye"-Ritual Respekt zollen. Bei diesem Fest werden traditionelle Speisen wie Reiskuchen (Songpyeon) und Pfannkuchen aus Bohnen zubereitet.

Songpyeon am Chuseok Feiertag

Während des Chuseok-Festes (Hangawi) kommen koreanische Familien zusammen, sitzen zusammen und backen Songpyeon, einen halbmondförmigen Reiskuchen aus frisch geerntetem Reis. Sie werden üblicherweise mit süßen roten Bohnen, schwarzen Bohnen, gerösteten Sesamsamen und Kastanien gefüllt. Die Geschichte des Songpyeon in seiner einzigartigen Halbmondform reicht bis in die Zeit vor der vereinigten Silla-Periode zurück. Ursprünglich hieß es Songbyeong, eine Kombination aus "Pine Tree" (Kieferbaum) und "Tteok" (Reiskuchen), später wurde es vereinfacht als Songpyeon bezeichnet. Diese Form steht im Gegensatz zu den chinesischen Mondkuchen in Vollmondform. Die Umwandlung in eine Halbmondform ist mit einer Legende aus Baekje verbunden. Während der Regierungszeit von König Uija (642-660), dem letzten König von Baekje, tauchte eine Schildkröte mit einer Schnitzerei auf dem Rücken aus dem Boden des Palastes auf: "Baekje ist Vollmond, und Silla ist Halbmond". Auf der Suche nach einer Deutung wandte sich der König an einen Wahrsager, der ihm erklärte, dass sich der Halbmond füllt, wenn der Vollmond abnimmt, was bedeutet, dass sich das Schicksal zugunsten von Silla wendet. Diese Geschichte verbreitete sich und führte dazu, dass das vereinigte Silla die Form des Halbmondes annahm, um die Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu symbolisieren. Bemerkenswert ist, dass sich die ursprünglich runde Form des Songpyeon beim Füllen und Falten in einen Halbmond verwandelt, der die wechselnden Phasen des Mondes darstellt und sowohl die Voll- als auch die Halbmondform umfasst.

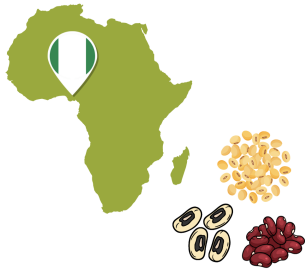
Entdecken Sie hier das [Songpyeon-Rezept](#)



und das [Patjuk-Rezept](#)



IV. YORUBA KULTUR IN NIGERIA



Das Volk der Yoruba, eine der größten ethnischen Gruppen Westafrikas, ist hauptsächlich im Südwesten Nigerias beheimatet. Die Kultur der Yoruba hat eine reiche und vielfältige Tradition, und Bohnen spielen in ihren Bräuchen und Traditionen auf verschiedene Weise eine wichtige Rolle. Die Yoruba-Kultur in Nigeria wird durch das Osun-Osogbo-Festival hervorgehoben, das die Yoruba-Göttin Osun feiert und die Einheit der Yoruba durch Spiritualität, Kunst und gemeinschaftliches Engagement fördert. Das Fest umfasst einen heiligen Hain, eine große Prozession und eine reiche Ausstellung von Yoruba-Kunst und -Handwerk. Fermentierte *Parkia biglobosa* Bohnen, in der Yoruba-Sprache "Iru" genannt, spielen bei dem Fest eine wichtige Rolle. Sie symbolisieren Fruchtbarkeit und werden in

der Yoruba-Küche verwendet und bereichern die kulinarischen Traditionen des Festes. Iru, eine fermentierte *Parkia biglobosa* Bohne ist ein beliebtes Gewürz in traditionellen Suppen und Eintöpfen und hat bemerkenswerte gesundheitliche Vorteile. Sie wird durch Kochen, Schälen und Fermentieren verarbeitet und in verschiedenen nigerianischen Gerichten verwendet, darunter auch im *Parkia biglobosa* Bohnen-Eintopf (Obe Oniru).

Bei Heirats- und Verlobungszeremonien der Yoruba spielen bestimmte Bohnensorten eine kulturell wichtige Rolle. Sie sind traditionell Bestandteil der Mitgift oder werden den Gästen als Speisen serviert. Diese Bohnen symbolisieren und repräsentieren die Erwartung einer glücklichen und fruchtbaren Ehe.

- Augenbohnen (Kuhbohnen): Augenbohnen sind in der Yoruba-Kultur eine beliebte Wahl für verschiedene Rituale und Zeremonien, einschließlich Hochzeiten und Verlobungen. Sie gelten oft als Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlstand und sind eine sinnvolle Ergänzung der Mitgift.
- Sojabohnen können ebenfalls verwendet werden, da sie mit Ernährung und Unterhalt assoziiert werden, was wichtige Aspekte einer erfolgreichen und glücklichen Ehe sind.
- Braune Bohnen: Braune Bohnen sind eine weitere Sorte, die häufig wegen ihrer Bedeutung als Quelle von Nahrung und Wohlbefinden gewählt wird.

Es gibt verschiedene festliche Bohnengerichte, die anlässlich von Verlobungen und Hochzeiten der Yoruba zubereitet werden. Die Auswahl der Bohnengerichte, die den Gästen serviert werden, kann je nach regionalen Bräuchen, persönlichen Vorlieben und der Art des Ereignisses variieren. Einige Beispiele sind:

- Moimoi, ein beliebter, nahrhafter nigerianischer Bohnenpudding oder Bohnenkuchen aus Augenbohnen oder braunen Bohnen, der häufig bei Yoruba-Feiern serviert wird.
- Akara, frittierte Bohnenkuchen, die als Snack und Vorspeise bei Veranstaltungen serviert werden.
- Ewa Agoyin, pürierte braune Bohnen, ein Grundnahrungsmittel der Yoruba-Küche, das häufig bei Feiern serviert wird.

Entdecken Sie hier das [Parkia biglobosa Bohnen-Eintopf-Rezept](#)



Das Global Bean Project ist ein europäisches Netzwerk zur Förderung und Ausweitung der Verwendung und den Anbau von Hülsenfrüchten in unseren Küchen, Gärten und Feldern.

Siehe weitere Informationen, Autoren und Referenzen online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu

Version 1, November 2023. Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Lizenz \(CC BY-NC-ND 3.0\)](#).



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag