Schwarzaugenbohnen

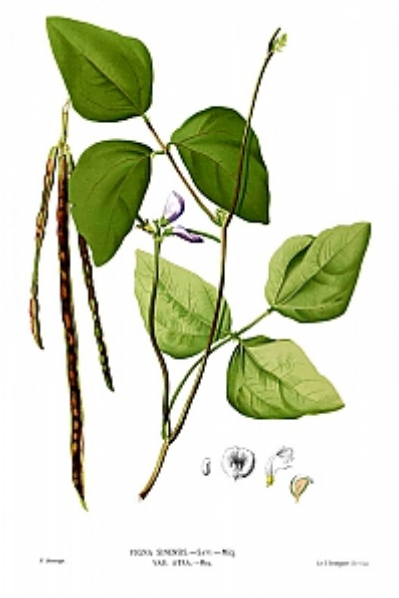
vigna unguiculata (L.) Walp.

Black Eyed Peas, Augenbohne, Kuhbohne, Schlangenbohne, Monstranz, lubiya (arab.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung



vigna unguiculata

Die Schwarzaugenerbse oder Schwarzaugenbohne ist eine Hülsenfrucht, die wegen ihrer mittelgroßen, essbaren Bohne auf der ganzen Welt angebaut wird. Es handelt sich um eine Unterart der Kuherbse, einer in Afrika domestizierten Pflanze der Alten Welt, und wird manchmal einfach Kuherbse genannt.Die
gängige kommerzielle Sorte heißt California Blackeye. Es ist blass gefärbt mit einem markanten schwarzen Fleck. Im amerikanischen Süden gibt es unzählige Sorten, deren Größe von kleinen bis zu sehr großen Erbsen variiert. Die Augenfarbe kann schwarz, braun, rot, rosa oder grün sein. Alle Erbsen sind grün, wenn sie frisch geschält sind, und braun oder hellbraun, wenn sie getrocknet sind.
Eine beliebte Variante der Schwarzaugenerbse ist die Purpurhülsenerbse oder
Schlamm-im-Auge-Erbse. Sie ist normalerweise grün mit einem auffälligen violetten oder rosafarbenen Fleck. Der derzeit akzeptierte botanische Name für die Schwarzaugenerbse lautet Vigna unguiculata subsp. unguiculata, obwohl es zuvor in die Gattung Phaseolus eingeordnet wurde. Vigna unguiculata subsp. dekindtiana ist der wilde Verwandte und Vigna unguiculata subsp. sesquipedalis ist die verwandte Spargelbohne. Andere Bohnen mit etwas ähnlichem Aussehen, wie die Frijol Ojo de Cabra (Ziegenaugenbohne) aus Nordmexiko, werden manchmal fälschlicherweise als Schwarzaugenerbse bezeichnet und umgekehrt.



Schwarzaugenbohnen

Diese wärmeliebende Pflanze sollte ausgesät werden, wenn keine Frostgefahr mehr besteht und der Boden warm ist. Zu früh gesäte Samen verrotten vor der Keimung. Schwarzaugenerbsen sind extrem dürretolerant, daher sollte übermäßiges Gießen vermieden werden.

Herkunft

Die Schwarzaugenerbse stammt ursprünglich aus Westafrika und wird seit prähistorischen Zeiten in China und Indien angebaut.

Aroma

Ihr zarter nussiger Geschmack, der an junge dicke Bohnen oder Wachsbohnen erinnert, harmoniert nämlich mit zahllosen Lebensmitteln und ist daher kulinarisch endlos einsetzbar. Genießen Sie Augenbohnen wie im asiatischen Raum üblich etwa einmal in einem scharfen Curry, als Salat oder Suppeneinlage.

Verwendung

In Ägypten ergeben schwarzäugige Erbsen namens Lobia, wenn sie mit Zwiebeln, Knoblauch, Fleisch und Tomatensaft gekocht und mit ägyptischem Reis mit etwas Pastina namens Shaerya serviert werden, das berühmteste Reisgericht Ägyptens.
In Jordanien, im Libanon und in Syrien werden Lobya oder grüne Schwarzaugenbohnen mit Zwiebeln, Knoblauch, geschälten und gehackten Tomaten, Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer gekocht.
In Nigeria und Ghana in Westafrika und der Karibik besteht ein traditionelles Gericht namens Akara oder Koose aus pürierten Schwarzaugenerbsen mit Salz, Zwiebeln und/oder Paprika. Anschließend wird die Mischung frittiert. In Nigeria wird ein Pudding namens »Moin-Moin« aus gemahlenen und gemischten Erbsen mit Gewürzen sowie einigen Pflanzenproteinen hergestellt, bevor er gedämpft wird. Dazu werden verschiedene kohlenhydratreiche Speisen wie Brei, Reis oder Gari serviert.
In Indonesien werden Schwarzaugenerbsen in der Landessprache Kacang Tunggak oder Kacang Tolo genannt. Sie werden häufig in Currygerichten wie Sambal Goreng, einem scharfen und würzigen roten Currygericht, Sayur Brongkos oder Sayur Lodeh verwendet.
Die Bohne wird in ganz Indien häufig verwendet. In Nordindien werden Schwarzaugenerbsen Lobia oder Rongi genannt und wie Daal gekocht und mit gekochtem Reis serviert. In Maharashtra werden sie Chawli genannt und zu einem Curry namens Chawli Amti oder Chawli Usal verarbeitet. In Karnataka werden sie Alsande Kalu genannt und zur Zubereitung von Huli, einer beliebten Currysorte, verwendet. Im Bezirk South Kanara werden sie als lathanay dha beeja bezeichnet und werden in gewürzter Kokosnusspaste gekocht, um ein herzhaftes Curry oder ein trockenes Kokosnuss-Curry zuzubereiten. In Tamil Nadu werden sie Karamani oder Thattapayaru genannt und in verschiedenen Rezepten verwendet, unter anderem werden sie gekocht und zu einem salatähnlichen Sundal verarbeitet (häufig während der Ganesh Chaturthi- und Navratri -Feste). In Andhra Pradesh sind sie unter dem Namen Alasandalu bekannt und werden für verschiedene Rezepte verwendet, am häufigsten für Vada. In Kerala sind sie Teil des Sadhya- Gerichts Olan.
In Vietnam werden Schwarzaugenerbsen in einem süßen Dessert namens che dau trang (Schwarzaugenerbsen und Klebreis mit Kokosmilch) verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Für den unbedenklichen Verzehr müssen die hierzulande vorwiegend als Trockenbohnen erhältlichen Augenbohnen, ähnlich wie Mungobohnen, eingeweicht werden. Hier gilt: am besten über Nacht.
Getrocknete Bohnen sind fast unbegrenzt lagerfähig. Getrocknete Hülsenfrüchte sind ein Jahr oder länger haltbar und eignen sich deshalb hervorragend als Vorrat. Am besten sollten diese kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert werden. So können sie auch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verwendet werden.
Ebenfalls im Handel erhältlich sind vorgekochte, in Dosen abgefüllte Schwarzaugenbohnen, die ebenfalls eine lange Lagerungdauer besitzen.

Gesundheit

100 g reife Samen enthalten im Durchschnitt 24,8 g Protein, 1,9 g Fett, 6,3 g Fasern und 63,6 g Kohlenhydrate. An Vitaminen sind 0,74 mg Thiamin, 0,42 mg Riboflavin und 2,8 mg Niacin enthalten. Das Protein ist relativ reich an den Aminosäuren Lysin und Tryptophan, aber relativ arm an Methionin und Cystein.
Schwarzaugenerbsen können aufgrund ihres Ballaststoffgehalts bei manchen Menschen dazu beitragen, die Absorption zu steigern, was dazu beitragen kann, den regelmäßigen Feststoffausfluss voranzutreiben. Sie enthalten außerdem präbiotische Ballaststoffe, die sich um die nützlichen Mikroorganismen im Darmsystem kümmern.
Sie sind eine reichhaltige Quelle komplexer Kohlenhydrate, deren Verarbeitung einen größeren Aufwand erfordert als einfache Kohlenhydrate. Daher fühlen sich Personen, die sie essen, möglicherweise satter, was dazu beitragen kann, ein gesundes Gewicht zu halten.
Es gibt Hinweise darauf, dass der regelmäßige Verzehr von Gemüse zur Senkung des LDL-Cholesterins beitragen kann. Die Senkung erhöhter Cholesterinwerte kann das Risiko einer

koronaren Herzkrankheit verringern.
Schwarzaugenerbsen enthalten eine große Menge Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. In einer einzigen Portion deckt es ein Viertel des typischen Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Vitamin A. Vitamin A ist wichtig für gesunde Augen und Haut.

Geschichte

Die Bohne wurde seit dem 17. Jahrhundert in Virginia von afrikanischen Sklaven angebaut, die zusammen mit den einheimischen Pflanzen aus ihren Heimatländern nach Amerika gebracht wurden. Die Ernte sollte sich schließlich auch in Texas als beliebt erweisen. Der Anbau von Schwarzaugenerbsen wurde von George Washington Carver gefördert, da sie als Hülsenfrucht dem Boden Stickstoff hinzufügen und einen hohen Nährwert haben. Im gesamten Süden ist die Schwarzaugenerbse auch heute noch eine häufig verwendete Zutat in Soulfood und Küchen der südlichen Vereinigten Staaten.

Mythologie

Im Süden der USA soll der Verzehr von Black Eyed Peas oder Hoppin' John (einem traditionellen Soul Food) am Neujahrstag Wohlstand im neuen Jahr bringen.
Über den Ursprung dieses Brauchs gibt es mehrere Legenden. Zwei beliebte Erklärungen für die Verbindung des Südens mit Erbsen und Glück gehen auf den amerikanischen Bürgerkrieg zurück. Die erste steht im Zusammenhang mit dem Marsch der Unionsarmee zum Meer durch General William T. Sherman, bei dem sie die Nahrungsmittelversorgung der Konföderierten ausplünderten. Es heißt, Erbsen und gepökeltes Schweinefleisch seien unangetastet geblieben, weil man glaubte, es handele sich dabei um Tierfutter.
In einer anderen Tradition des Südens waren Schwarzaugenerbsen ein Symbol der Emanzipation für zuvor versklavte Afroamerikaner, die nach dem Bürgerkrieg am Neujahrstag offiziell freigelassen wurden.

© 2026 coquina.de