

DICKE BOHNE

Wissenschaftlicher Name: *Vicia faba*

Pflanzenfamilie: Schmetterlingsblütengewächse (*Fabaceae*)

Weitere Namen: Puffbohne, Pferdebohne, Ackerbohne, Saubohne, Große Bohne.

Herkunft: Die Heimat der kleinsämigen Ackerbohnen vermutet man im Orient, in Zentral- und Westasien, die der großsämigen Formen in den Mittelmeerländern, vor allem in Nordafrika. Die Spuren der Dicken Bohne lassen sich bis in die jüngere Steinzeit zurückverfolgen. Die Dicke Bohne ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit überhaupt. Vor Einführung der Erdäpfeln und Gartenbohnen aus Amerika war sie bei uns ein bedeutendes Nahrungsmittel. Das aus den Bohnen gewonnene Mehl war Bestandteil des Brotteiges.

Kultur: Für den Anbau von Dicken Bohnen eignet sich jeder humose, fruchtbare Gartenboden. Eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit ist jedoch wichtig. Eine Aussaat kann schon sehr früh im Jahr erfolgen, bei günstigem Wetter und offenen Böden schon Februar bis März (Jungpflanzen vertragen Fröste bis -7°C). Um laufend ernten zu können, baut man am besten in Folgesätzen bis Anfang Juni an. Samen können in Horstsaat ausgelegt werden, d. h. 3-4 Körner pro Saatstelle im Abstand von 20 x 50 cm. Baut man in Reihen an, so sollten die Reihen 50 cm auseinander stehen, der Abstand in der Reihe soll 15 cm betragen. Die Körner sollten 8-12 cm tief abgelegt werden. 100g Saatgut entsprechen 100 Korn und das reicht für 5m². Die Ernte beginnt ca. 15 Wochen nach einer frühen Aussaat. Bei späteren Sätzen verkürzt sich die Kulturdauer bis auf 10 Wochen. Für den Frischverzehr wird geerntet, wenn die Körner die sortentypische Form erreicht haben und die Farbe des Nabels und des Kornes gleich sind.

Düngung: Die Dicke Bohne ist dankbar für eine organische Düngung. Eine mineralische Düngung erfolgt mit 40-50 g/m² mit einem Volldünger als Grunddüngung vor der Saat. Vor der Blüte folgt dann nochmals eine Düngung mit 20 g Kalkammonsalpeter.

Beschreibung: Die Dicke Bohne gehört nicht zu den Bohnen, obwohl ihr Name darauf hindeuten würde. Sie gehört botanisch zu den Wicken (Gattung *Vicia*!). Die Pflanze kann bis 100 cm hoch werden, hat einen vierkantigen aufrechten Stängel. Die gefiederten Laubblätter haben ein bis drei Paare ganzrandige, feste, haarlose Blättchen. Am Blattgrund sitzen kleine, zum Teil gezähnte Nebenblätter. In den oberen Blattachsen sind die Blüten zu zweit und oft bis zu neun Stück zusammengefasst. Die wohlriechenden sind entweder, je nach Sortengruppe, rein weiß oder haben schwarze Flecken. Die Hülsen sind bis zu 15 cm lang und bis zu 2 cm breit, aufrecht stehend oder hängend, steif, grob, außen samtartig behaart und dickschalig. Im Alter sind sie lederartig mit schwammigem „Fleisch“ und an den Stellen, wo in den Hülsen die Samen sitzen, stark aufgetrieben. Die Hülsen enthalten in luftgefüllten Kammern 1-5 kleine oder große, flache, im Umriss unregelmäßige, rundliche bis viereckige weißliche, grünliche, bräunliche, auch rote und violett-schwarze Samen. Die Samen sind 18-25 x 12-25 mm groß.

Wichtigste Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate (55%), Eiweiß (20-30%), Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A, Vitamin B₁, B₂, B₆ und C (80mg).

Sorten, Varietäten, Formen:

Die Dicken Bohnen lassen sich in 2 Sortengruppen einteilen:

a) Sorten mit weißen Blüten; Samen verfärben sich nach dem Kochen oder Sterilisieren nicht. Diesen Sorten fehlt meist aber der typische Geschmack der Dicken Bohnen.

b) Sorten mit weißer Blüte mit schwarzen Flecken; Samen färben sich nach dem Kochen oder Sterilisieren braun. Diese Sorten haben den typischen Geschmack der Dicken Bohnen.

Vermarktung: Die Hülsen werden lose oder in Netzsäcken nach Gewicht vermarktet.

Lagerung: im Kühlschrank.

Optimale Lagerbedingung: Hülsen bei -1 bis +1°C und 90% rel. Luftfeuchtigkeit.

Lagerungsdauer: 1 bis 2 Wochen. Ausgelöste Samen nur wenige Stunden.

Pflanzenschutz: Hauptsächlich werden die Pflanzen von der Schwarzen Bohnenlaus (*Aphis fabae*) befallen. Manchmal tritt auch die Schokoladefleckenkrankheit auf (Erreger ist der Pilz *Botrytis fabae*).

Hinweise: Ein Zeichen der Frische ist, wenn der Nabel und das Korn die gleiche Farbe aufweisen (weißlich grün bis grün).

Verwendung: Dicke Bohnen sollten nur gekocht oder gebraten als Gemüse verzehrt werden. Samen aus den Hülsen lösen. Dicke Bohnen findet man in Suppen, Eintöpfen, zu Schweinefleisch mit Speck und Zwiebeln, als Püree und auch zu Topfen und anderen Brotaufstrichen. Dicke Bohnen werden auch zu Nasskonserven verarbeitet und auch tiefgefroren. Für das Konservieren in Gläsern oder Dosen eignen sich die kleinkörnigen, weiß oder grünbleibenden Sorten besser.



