# Dicke Bohne, Puffbohne

## Steckbrief

| | |
|---|---|
| botan. Name: | *Vicia faba* |
| Aussaat: | März, April, November, verträgt Frost |
| Pflanzung: | möglich |
| Boden: | sandiger Lehm, Lehm |
| Wasserbedarf: | 💧💧, Luftfeuchtigkeit |
| düngen: | Mittelstarkzehrer, Kompost, bildet Knöllchenbakterien |
| Fruchtfolge: | 4 jähriger Wechsel ratsam |
| Ernte: | Juni, Juli, August |
| geeignet für: | Beet, Hochbeet (kompakte Sorten) |

## Kulturgeschichte

Der Ursprung der Dicken Bohne liegt in Mittelasien. Die ältesten Bohnensamen wurden bei Ausgrabungen in der Nähe von Nazareth in Israel gefunden und datieren auf etwa 6000 vor Christus. Die Dicke Bohne war bereits zur Bronzezeit in Deutschland verbreitet. Damit zählt sie neben Erbsen und Linsen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen. Die deutsche Bezeichnung „Bohne“, in alten germanischen Sprachen „bon“, „baun“ oder „bona“ bezog sich vor der Entdeckung Amerikas ausschließlich auf die Puffbohne. Nach Entdeckung Amerikas kamen mit anderen neuen Pflanzen Bohnen aus Südamerika nach Europa, dies sind unsere heutigen Busch- und Stangenbohnen, botanisch *Phaseolus vulgaris*. Sie wurden sehr schnell in den Speiseplan aufgenommen und verdrängten die Puffbohne fast vollständig. Die galt nur noch als Arme-Leute-Essen und die Neuankömmlinge bekamen sogar deren Namen, „Bohnen“, übertragen.

## Wie anbauen?

Puffbohnen bevorzugen einen guten Gartenboden mit nährstoffreichen, aber gut wasserdurchlässigem Boden. Sandige Böden sind für die Pflanzen zu nährstoffarm und zu trocken. Eine organische Düngung aus Kompost wird im März bei der Bodenbearbeitung eingebracht. Puffbohnen haben keine Probleme mit Kälte, sie vertragen Frost bis –5º C und gedeihen auch in Höhenlagen bis 1500 m. Die Aussaat sollte so früh wie möglich Ende Februar/Anfang März erfolgen, oder sogar im November. Bei Direktsaat beträgt der Reihenabstand 40 cm für niedrige Sorten, 60 cm für hohe Sorten. In der Reihe alle 10 cm je 2 Körner einlegen bei einer Saattiefe von 8-10 cm. Die tiefe Saat erhöht die Standfestigkeit. Der Samen kann vor der Aussaat über Nacht vorgequollen werden, die Bohnen keimen nach 8-10 Tagen. Ein feuchter Boden fördert das Wachstum. In Trockenzeiten fördert eine Bewässerung das Wachstum, besonders während der Blütezeit. Zwischen den Reihen ausgestreuter Mulch erhält die Bodenfeuchtigkeit. Zur Verbesserung der Standfestigkeit werden die Bohnen angehäufelt, wenn sie etwa 30 cm hoch sind. Viel Licht und Luft und ein freier Stand beugt dem Befall mit Schwarzer Bohnenlaus vor, ebenso das Entspitzen der Pflanzen nach der Blüte.
Wem der frühe Aussaattermin zu heikel ist oder wer unter Schnecken im Garten leidet, kann die Bohnen im Topf im Gewächshaus oder auf der Fensterbank vorkultivieren, sie werden nach erfolgter Abhärtung Anfang April ausgepflanzt.
Dicke Bohnen lockern den Boden tiefgründig und liefern folgenden Kulturen durch die Stickstoff-sammelnden Knöllchenbakterien Nährstoffe. Die starke Pfahlwurzel dringt tief in den Boden ein.

## Sortenvielfalt

- **´Aquadulce`,** ca. 1850 aus Spanien, für frühe Aussaaten, ca. 100 cm hohe Pflanzen, Hülsen mittel bis lang, Bohnenkerne reif bräunlich

Leben ist Vielfalt
www.natur.guetersloh.de

- **´Con Amore`**, sehr frühe Sorte, ca. 100 cm hoch, lange Hülsen mit 5-6 Körnern, grünkernig
- **´Dreifach Weiße`**, mittelfrüh, 90-100 cm hoch, 4-5 eher kleine hellgrüne Körner
  **´Osnabrücker Markt`**, mittelfrüh, hohe Pflanzen; lange hängende Hülsen, helles Korn
- **´Red Epicure`**, Höhe bis 90 cm, lange Hülsen, Korn rotbraun kräftiger Geschmack

## In der Küche

Gelingt je nach Frühjahrswetter eine frühe Aussaat, kann ab Mitte Juni geerntet werden. Die Reihen werden mehrmals durchgepflückt. In der Küche werden die aus den Schalen herausgelösten Bohnen in Salzwasser kurz gedünstet, mit Butter oder eine holländische Sauce angerichtet. Weitgehend unbekannt ist, dass auch die jungen Bohnenhülsen wie Prinzessbohnen und die Triebspitzen wie Spinat zubereitet werden können. Bohnenpüree mit Knoblauch ergibt einen herzhaften veganen Brotaufstrich. Noch bis 1920 wurde Bohnenmehl dem Getreidemehl zum Brot backen beigemengt. Die grünreifen Samen der Puffbohnen besitzen einen hohen Anteil an hochwertigem Eiweiß und größere Mengen der Mineralstoffe Phosphor, Calcium und Eisen.

### Puffbohnen-Püree als Brotaufstrich

Vollreife, aber weiche Kerne, aus der Samenhaut(!) pellen, weich kochen und mit Knoblauch pürieren, mit Butter oder Sahne vermischen, mit Petersilie bestreuen, etwas Salz, Pfeffer

### Kalter Puffbohnensalat

(als Beilage für 4 Personen)

- 500 g Dicke Bohnen, frisch oder Glas
- 2 große Zwiebeln
- 100 g durchwachsenen Speck (bei vegetarischer Zubereitung weglassen)
- Salz, Pfeffer
- Bohnenkraut

Die frischen Dicke Bohnen 10 min. in kochendem Wasser weich kochen, abgießen. Speck und Zwiebeln würfeln, in der Pfanne in etwas Butter glasig dünsten, warm über die Bohnen geben, mit den Gewürzen abschmecken und kalt stellen. Der Salat kann einen Tag vorher vorbereitet werden und muss gut durchziehen.

-