

Weitere Hinweise

Im Staudenbeet sind Dicken Bohnen sehr dekorativ. Bei den Blütenfarben gibt es viele Variationen von reinweiß, weiß mit schwarzen Flecken über rosa und den besonders hübsches rot bis blauvioletten Sorten. Foto rechts: Sorte 'Maris Bead', Renate Düring. Unten Sorte 'Lo' mit niedrigen Erbsen in guter Gemeinschaft, SMW



Literaturhinweise & Links

<https://bund-region-hannover.de/bund-aktiv/nutzpflanzenvielfalt/>

<https://www.nutzpflanzenvielfalt.de>

Andrea Heister: Handbuch der Samengärtnerei. Löwenzahn 2004

Heidi Lorey: Gemüse für Garten & Küche. Landwirtschaftsverlag 2005



Impressum

BUND Region Hannover, Goebenstr.3a, 30161 Hannover

www.universum-kleingarten.de

Text: Jasmin Karp (VEN) – Gruene-Arche@nds.bund.net

Fotos: Ursula Reinhard, VEN und Renate Düring, VEN, SMW, BUND

1. Auflage 2022 - Druck: Umweltdruckerei, klimaneutral

**Dieser Flyer wird im Rahmen des BUND Projekts
UNIVERSUM KLEINGARTEN „Ein, zwei ... viele
Archen für Rote-Liste-Nutzpflanzen“
durch die Gartenregion Hannover gefördert.**



Grüne Arche: Dicke Bohne

Gemeinsam wollen der BUND Region Hannover und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. ein Netzwerk aus Saatgut-Erhalterinnen und Erhaltern in Kleingärten in der Hannover Region knüpfen: Die **Grüne Arche**. Ziel der **Grünen Arche** ist der Erhalt von nicht zugelassenen, samenfesten Nutzpflanzensorten und die Rückkehr der bunten Gemüservielfalt in Aussehen und Geschmack in unsere Haus- und Kleingärten. Auch nur regional bekannte Dorf- und Familiensorten gehören zu den lange Zeit vergessenen Schätzen.



Foto: Sorte 'Karmesin', Renate Düring

Anbau und Vermehrung der Dicken Bohne

Dicke Bohnen – auf Puffbohnen genannt - gehören zur großen Familie der Hülsenfrüchte (Fabaceae) und sind näher mit den Wicken (Gattung Vicia) verwandt als mit den Garten- und Feuerbohnen (Gattung Phaseolus). In Europa wird die Art seit ungefähr 3000 Jahren angebaut. Sie ist wegen ihres hohen Stärke- und Eiweißgehaltes ein Grundnahrungsmittel für Mensch und Vieh gewesen, wurde aber von der Gartenbohne und der Kartoffel vom Speiseplan verdrängt. Seitdem gilt die Dicke Bohne mehr denn je als Arme-Leute-Essen oder Viehfutter, was durch ihre zahlreichen Bezeichnungen wie Saubohne, Pferdebohne, Schweinebohne und Viehbohne belegbar ist. In den Küstenregionen der Nordsee, in Erfurt, in Westfalen und im Rheinland sind Dicke Bohnen allerdings bis heute eine beliebte Zutat für zahlreiche regionale Gerichte. Es lohnt sich, sie wieder auch bei zu entdecken.

Aussaat

Dicke Bohnen werden entweder im Oktober ausgesät und überwintern dann als kleine Pflanzen. Oder sie werden ab einer Bodentemperatur von 5 °C im Februar bis spätestens Ende März ausgesät. Die Körner werden je nach Korngröße etwa 6 -8 cm tief und im Abstand von 10 cm gelegt. Der Reihenabstand beträgt 50 cm. Beschriften der Sorte nicht vergessen! Foto:



Saatgut der VEN Regionalgruppe Nord-West, Renate Düring.
Foto unten: Landsorte Saterland, Renate Düring

Pflege

Dicke Bohnen sind Schwachzehrer; sie werden also nicht gedüngt. Im Herbst wird ggf. etwas Kalk und Gesteinsmehl zur Bodenpflege gegeben. Wie alle Leguminosen sind auch die Dicke Bohnen Stickstoffsammler: Sie lagern den aus der Luft aufgenommenen Stickstoff in kleinen Knöllchen an ihrer Pfahlwurzel ab. Für einen besseren Stand werden die Pflanzen angehäufelt. Als Schutz vor Läuse wird der Boden stets gut feucht gehalten und gemulcht. Bei einem Befall werden die betroffenen Pflanzen mitsamt den Läuse entspitzt.



Sortenerhaltung

Die Dicke Bohne wird als Frühblüher gerne von Hummeln angefliegen, so dass es leicht zur Fremdbestäubung kommt. Im Kleingartenverein sollten Absprachen mit den Gartennachbarn getroffen werden und je Garten maximal eine Sorte angebaut werden. Ideal sind Abstände von 150m zwischen verschiedenen Sorten. Als Samenträger wählt man 10-15 der besten sortentypischen Pflanzen aus, die einen reichen Fruchtansatz aufweisen. Die ersten Hülsen werden farbig

markiert und bis zur Saatgureife an der Pflanze belassen. Krank aussehende Pflanzen, insbesondere fleckige Blätter, werden sofort entfernt.

Saatgut ernten

Die Saatguternte findet ab August statt. Die Hülsen verfärben sich dunkelbraun bis schwarz und werden rascheltrocken. Dann werden die Hülsen ausgepult und die Körner weitere 4 Wochen getrocknet. Ein Einfrieren für 2-3 Wochen hilft bei Schädlingsbefall. Anschließend wird das Saatgut kühl und dunkel aufbewahrt.



Das Beschriften bei jedem Arbeitsschritt nicht vergessen!
Foto rechts: Trockene Hülsen und Kerne, Ursula Reinhard. Foto unten: Junge, milchreife Kerne, Renate Düring

Ernte für die Küche

Besonders geschmackvoll sind junge, milchreife Bohnenkerne, die ab Juni geerntet werden. In der Milchreife ist der Nabel, der den Bohnenkern mit der Hülse verbindet noch grün. Die zarten Bohnen werden ausgepult und kurz blanchiert. Wenn die Bohnen schon recht groß sind, muss nach dem Garen die Samenschale von den Bohnen entfernt werden. Dicke Bohnen sind im



rohen Zustand nicht giftig, denn sie enthalten kein Phasein. Deshalb können die ausgereiften Bohnenkerne gekeimt als Sprossen gegessen werden. Die trockenen Dicken Bohnen können ca. 12 Std. eingeweicht und gegart für Eintöpfe oder püriert als Brotaufstrich zubereitet Verwendung finden. Dicke Bohnen sind ein guter Eiweißlieferant und bereichern die vegane Ernährung.