

Borlotti Bohnen

Sorten

- Stangen- oder Buschform (*Phaseolus vulgaris*), z. B. 'Lingua di Fuoco' (Feuerzunge) – rot-weiß gesprenkelte Kerne
- Zengreens Bio/Organic-Sorte (Grassaatpapier)
- Verwendung als Palbohne (halbreif, weiche Kerne) oder als Trockenbohne (vollreif)

Standort & Boden

- Sonniger, windgeschützter Standort
- Schwach gedüngter, sandiger, leicht humoser, tiefgründig gelockerter Boden
- Keine frische Mistdüngung (lockt Bohnenfliege an)
- Fruchtfolge: nicht nach anderen Hülsenfrüchten, Anbaupause mind. 3-4 Jahre

Aussaat & Pflanzung

- Aussaat erst nach den Eisheiligen (Mitte Mai), da frostempfindlich
- Bei Stangenform: Rankgerüst/Stangen nötig, Pflanzen ranken bis ca. 2 m
- Je Stange 6-8 Samen im Kreis auslegen, Saattiefe ca. 2 cm
- Bei Buschform: Reihenabstand 40-50 cm, Abstand in der Reihe 10-15 cm, Saattiefe 3-5 cm
- Samen vor der Aussaat 1 Tag in kaltem Wasser quellen lassen fördert Keimung
- Optimale Wachstumstemperatur 18-25 °C

Pflege

- Boden anfangs nur mäßig feucht halten, ab Blüten-/Hülsenbildung gleichmäßig feucht
- Zu heiße, trockene Witterung vermeiden (Laubverbrennung, schlechterer Fruchtansatz)
- Bodenoberfläche mulchen oder regelmäßig lockern – fördert Bodenerwärmung
- Keine zusätzliche Stickstoffdüngung nötig (Knöllchenbakterien)
- Bei Stangenbohnen Ranken an Schnüren führen

Ernte

- Junge Hülsen (Gemüsebohne): ca. 10 Wochen nach Aussaat
- Frische Kernbohnen/Palbohnen: ca. 3 Monate nach Aussaat, wenn Hülsen prall gefüllt und noch elastisch sind
- Trockenbohnen: Hülsen weitere 3–4 Wochen an der Pflanze lassen, bis sie hart, spröde und braun sind
- Erntezeitraum insgesamt Ende Juni bis Mitte Oktober

Lagerung

- Frische Kernbohnen nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar
- Trockenbohnen: Hülsen ca. 2 Wochen an einem trockenen, gut belüfteten Ort nachtrocknen
- Kerne aus den Hülsen lösen, in trockenen, dunklen Behältnissen (Gläser/Dosen) kühl lagern
- So gelagert mehrere Jahre haltbar

Schädlinge & Krankheiten

- Bohnenfliege: Larven schädigen Keimlinge; keine frische Mistdüngung
- Bohnenrost: gute Luftzirkulation, keine Überkopfbewässerung
- Schwarze Bohnenlaus an Triebspitzen
- Fruchtfolge strikt einhalten, um Bodenmüdigkeit und Pilzbefall vorzubeugen

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 330 kcal (getrocknet, roh)
- **Wassergehalt:** ca. 12 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 55 g
- **davon Zucker:** ca. 2 g
- **Eiweiß:** ca. 21 g
- **Fett:** ca. 1,5 g
- **Ballaststoffe:** ca. 20 g
- **Vitamine:** Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B6
- **Mineralien:** Kalium, Eisen, Magnesium, Zink
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Anthocyane (rote Sprenkelung), Saponine
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 25–30)

Hinweise / Notizen

- Roh giftig (Phasin/Lektine) – auch als Kernbohne immer gut durchkochen
- Zengreens Bio-Saatgut, verpackt auf Graspapier
- Klassisch für italienische Eintöpfe (z. B. Pasta e fagioli) und Suppen

Revision #1

Created 2026-07-25 17:02:03 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-25 17:02:03 UTC by dakazanak