

Kidneybohnen

Sorten

- Rote Kidneybohne / Nierenbohne, Sorte der Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*), nicht zu verwechseln mit der Feuerbohne (*Phaseolus coccineus*) oder der Adzukibohne
- Zengreens Bio/Organic-Sorte (Grassaatpapier)
- Nierenförmige, dunkelrote Kerne, die beim Kochen ihre Farbe behalten

Standort & Boden

- Sonniger, warmer, windgeschützter Standort – mag es feucht-warm
- Tiefgründig gelockerter, humoser Boden
- Keine frische Mistdüngung (lockt Bohnenfliege an)
- Fruchtfolge: nicht nach anderen Hülsenfrüchten, Anbaupause mind. 3 Jahre

Aussaat & Pflanzung

- Direktsaat frühestens nach den Eisheiligen (Boden ausreichend erwärmt, kein Frost mehr)
- Saattiefe 3–5 cm, Reihenabstand 40–50 cm, Abstand in der Reihe 10–15 cm
- Vorkultur als Jungpflanze möglich, wächst schneller und robuster als Direktsaat
- Für laufende Ernte: versetzte Aussaat im 14-Tage-Abstand bis Mitte Juli
- Spätere Aussaat riskiert unvollständige Reife der Trockenbohnen

Pflege

- Gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit, besonders während Blüte und Hülsenbildung
- Keine zusätzliche Stickstoffdüngung nötig (Knöllchenbakterien)
- Mulchen hält Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut
- Anhäufeln für bessere Standfestigkeit bei Bedarf

Ernte

- Als Trockenbohne erntereif ca. 10–12 Wochen nach Aussaat
- Warten, bis Hülsen vollständig ausgetrocknet und spröde sind
- Bei trockenem Wetter ernten für bessere Lagerfähigkeit

Lagerung

- Nach der Ernte mind. 2 Wochen an trockenem, luftigem Ort nachtrocknen (z. B. auf Zeitungspapier)
- Danach in Gläsern oder Dosen dunkel, trocken und kühl lagern
- So mehrere Jahre haltbar

Schädlinge & Krankheiten

- Bohnenfliege: keine frische Mistdüngung
- Bohnenrost: gute Luftzirkulation, keine Überkopfbewässerung
- Schwarze Bohnenlaus an Triebspitzen
- Fruchtfolge einhalten, um Bodenmüdigkeit vorzubeugen

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 333 kcal (getrocknet, roh)
- **Wassergehalt:** ca. 12 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 60 g
- **davon Zucker:** ca. 2 g
- **Eiweiß:** ca. 22 g
- **Fett:** ca. 1 g
- **Ballaststoffe:** ca. 25 g
- **Vitamine:** Vitamin B1 (Thiamin), Folsäure, Vitamin B6
- **Mineralien:** Kalium, Magnesium, Eisen, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Anthocyane, Saponine
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 25–30)

Hinweise / Notizen

- **Wichtig:** Kidneybohnen sind roh besonders reich an Phasin (Lektin) und dürfen niemals roh gegessen werden – auch nicht angetaut oder nur kurz erhitzt. Vor dem Verzehr mindestens 10 Minuten kräftig kochen; ungenügendes Erhitzen (z. B. im Slow Cooker bei niedriger Temperatur) kann die Giftigkeit sogar verstärken.
- Vor dem Kochen über Nacht einweichen, Einweichwasser abgießen
- Zengreens Bio-Saatgut, verpackt auf Graspapier

- Klassisch für Chili con/sin Carne und Bohnensalate
-

Revision #1

Created 2026-07-25 17:02:42 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-25 17:02:42 UTC by dakazanak