

Puffbohnen

Sorten

- Puffbohne / Dicke Bohne / Sau- oder Ackerbohne (*Vicia faba*) – botanisch nicht mit Busch- oder Stangenbohnen (*Phaseolus*) verwandt, sondern näher mit Wicken und Erbsen
- Zengreens Bio/Organic-Sorte (Grassaatpapier)
- Großsamige Sorten (klassisch "Puffbohne") für Frischverzehr und Trocknung, kleinsamige eher als Ackerbohne/Viehfutter

Standort & Boden

- Sonniger Standort, verträgt auch Halbschatten
- Gedeiht in nahezu allen Böden außer trockenem Sandboden
- Humusreicher, gleichmäßig feuchter Boden ideal; Kompost im Herbst einarbeiten
- Nicht zu viel Stickstoff düngen (fördert Blattwuchs statt Hülsenbildung)

Aussaat & Pflanzung

- Sehr frostverträglich – Aussaat schon ab Ende Februar/März möglich, in rauen Lagen etwas später
- Saattiefe 5–6 cm, Reihenabstand ca. 50 cm, Abstand in der Reihe 15–20 cm
- Keimung ab ca. 2 °C, dauert bei kühlen Temperaturen 2–3 Wochen
- Junge Pflanzen vertragen leichte Minusgrade, wachsen dann einfach vorübergehend nicht weiter

Pflege

- Regelmäßig gießen, verträgt Trockenheit schlecht
- Bei höherem Wuchs ggf. stützen (Schnüre zwischen Pfählen), da die Pflanzen aufrecht und aufgrund der schweren Hülsen kippanfällig wachsen
- Triebspitzen kappen (ausgeizen), sobald sich die ersten Hülsen bilden – reduziert Blattlausbefall und fördert die Hülsenreife
- Keine zusätzliche Stickstoffdüngung nötig (Knöllchenbakterien)

Ernte

- Erste Ernte als junge Grünbohne ca. 12–14 Wochen nach Aussaat, ab Anfang Juni
- Hülsen mehrmals nacheinander pflücken, da sie von unten nach oben reifen
- Zum Frischverzehr: Hülsen prall gefüllt, Körner noch milchig-weich – zu spät geerntet werden sie hart und mehlig
- Als Trockenbohne: ernten, wenn Hülsen braun, trocken sind und rascheln (meist ab August/September)

Lagerung

- Frische Hülsen nur wenige Tage im Kühlschrank haltbar
- Zum Einfrieren: Kerne aus der Hülse lösen, blanchieren
- Trockenbohnen nach dem Ernten gut nachtrocknen und in Gläsern/Dosen dunkel und trocken lagern

Schädlinge & Krankheiten

- Schwarze Bohnenlaus: befällt bevorzugt die Triebspitzen – frühzeitiges Kappen der Triebspitzen wirkt vorbeugend
- Schokoladenfleckenkrankheit (*Botrytis fabae*): braune Flecken auf Blättern bei feuchtwarmer Witterung, für Luftzirkulation sorgen
- Bohnenrost: gute Durchlüftung, keine Überkopfbewässerung
- Fruchtfolge: mehrjährige Anbaupause für Hülsenfrüchte einhalten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 88 kcal (frisch, roh)
- **Wassergehalt:** ca. 74 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 12 g
- **davon Zucker:** ca. 2 g
- **Eiweiß:** ca. 7–8 g
- **Fett:** ca. 0,5 g
- **Ballaststoffe:** ca. 5 g
- **Vitamine:** Vitamin C, Folsäure, Vitamin B1
- **Mineralien:** Kalium, Magnesium, Eisen, Zink
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Levodopa (L-Dopa, natürlich enthalten), Tannine (v. a. in der Samenschale)
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 40, gekocht)

Hinweise / Notizen

- **Wichtig - Favismus:** Bei Menschen mit einem erblichen Enzymdefekt (Glukose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel) kann der Verzehr von Puffbohnen schwere gesundheitliche Schäden (hämolytische Anämie) verursachen. Betroffene müssen Puffbohnen grundsätzlich meiden.
- Wie andere Bohnen roh nicht empfehlenswert – vor Verzehr kochen
- Bei älteren/größeren Kernen empfiehlt sich das Enthäuten nach dem Kochen (Schale ist bitter/zäh)
- Zengreens Bio-Saatgut, verpackt auf Graspapier
- Sehr frühe Kultur – kann parallel zu ersten Frühjahrsgemüsen wie Radieschen gesät werden

Revision #1

Created 2026-07-25 17:04:29 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-25 17:04:29 UTC by dakazanak