

Schwarze Bohnen

Sorten

- Schwarze Trockenbohne, Sorte der Gartenbohne (*Phaseolus vulgaris*)
- Zengreens Bio/Organic-Sorte (Grassaatpapier)
- Würzigeres Aroma als rote Kidneybohnen, nahe verwandt

Standort & Boden

- Sonniger, warmer, windgeschützter Standort
- Tiefgründig gelockerter, humoser Boden
- Als Schwachzehrer keine hohen Nährstoffansprüche; keine frische Mistdüngung
- Fruchtfolge: nicht nach anderen Hülsenfrüchten, Anbaupause mind. 3 Jahre

Aussaat & Pflanzung

- Direktsaat frühestens nach den Eisheiligen (Mitte/Ende Mai), da kälteempfindlich
- Saattiefe 3-5 cm, Reihenabstand 40-50 cm, Abstand in der Reihe 10-15 cm
- Vorkultur als Jungpflanze möglich (15-20 cm hoch, gut durchwurzelt vor dem Auspflanzen)
- Aussaat bis Mitte Juli möglich, später reifen Trockenbohnen oft nicht mehr vollständig aus
- Keimtemperatur ca. 18-20 °C

Pflege

- Boden mäßig feucht halten, gleichmäßige Feuchtigkeit ab Blüte wichtig
- Keine zusätzliche Stickstoffdüngung nötig (Knöllchenbakterien)
- Mulchen unterdrückt Unkraut und hält Feuchtigkeit
- Bei Bedarf anhäufeln für bessere Standfestigkeit

Ernte

- Als Trockenbohne: warten, bis die Hülsen vollständig ausgetrocknet, spröde sind und beim Schütteln klappern
- Ernte je nach Aussaattermin von September bis in den Frühherbst
- Bei trockenem Wetter ernten, damit die Bohnen gut lagerfähig sind

Lagerung

- Nach der Ernte mindestens 2 Wochen an trockenem Ort (z. B. auf Zeitungspapier) nachtrocknen lassen
- Anschließend in Gläsern oder Dosen dunkel und trocken lagern
- Bei guter Lagerung mehrere Jahre haltbar
- Frisch geerntete Trockenbohnen kochen deutlich schneller (45–60 Min.) als ältere Handelsware

Schädlinge & Krankheiten

- Bohnenfliege: Larven schädigen Keimlinge, keine frische Mistdüngung
- Bohnenrost: für Luftzirkulation sorgen, keine Überkopfbewässerung
- Schwarze Bohnenlaus an Triebspitzen
- Fruchtfolge einhalten, um Bodenpilzen vorzubeugen

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 341 kcal (getrocknet, roh)
- **Wassergehalt:** ca. 11 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 62 g
- **davon Zucker:** ca. 2 g
- **Eiweiß:** ca. 21 g
- **Fett:** ca. 1,4 g
- **Ballaststoffe:** ca. 15 g
- **Vitamine:** Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B6
- **Mineralien:** Kalium, Eisen, Magnesium, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Anthocyane (Schalenfarbe), Flavonoide
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 30)

Hinweise / Notizen

- Roh giftig (Phasin/Lektine) – immer gut durchkochen
- Zengreens Bio-Saatgut, verpackt auf Graspapier
- Beliebt in mexikanischer/lateinamerikanischer Küche (z. B. Chili, Bohnenpüree)

Revision #1

Created 2026-07-25 17:02:22 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-25 17:02:22 UTC by dakazanak