

Wachsbohnen

Sorten

- Gelbe Buschbohne (*Phaseolus vulgaris* var. *nanus*), auch Gluckenbohne oder Filetbohne genannt
- Zengreens Bio/Organic-Sorte (Grassaatpapier)
- Unterscheidung zu grünen Buschbohnen nur farblich – Anbau und Pflege identisch

Standort & Boden

- Sonniger bis halbschattiger, windgeschützter Standort
- Schwachzehrer, kommt mit fast jedem Boden zurecht
- Lockerer, humoser Boden mit guter Wasserspeicherung bringt höhere Erträge
- Sehr saure Böden vor der Aussaat kalken
- Keine Vorkultur mit anderen Hülsenfrüchten; Fruchtfolge mit 3–4 Jahren Anbaupause einhalten

Aussaat & Pflanzung

- Direktsaat ab Mitte Mai, nach den Eisheiligen (frostfrei, Boden erwärmt)
- Saattiefe 3–5 cm, Reihenabstand 40 cm, Abstand in der Reihe 6–8 cm
- Alternativ Horstsaat: 4–6 Samen im Kreis, Abstand 40 x 30 cm
- Keimtemperatur ca. 20 °C; Samen vor Aussaat optional 1 Tag wässern
- Für laufende Ernte: Nachsaat im Abstand von 14 Tagen bis Mitte Juli möglich

Pflege

- Anhäufeln der Reihen bei ca. 10–15 cm Wuchshöhe für Standfestigkeit
- Mäßig gießen, ausreichend Wasser vor allem während Blüte und Fruchtansatz – Austrocknung vermeiden
- Keine zusätzliche Stickstoffdüngung nötig (Knöllchenbakterien binden Luftstickstoff)
- Organischer Dünger (ca. 2 l reifer Kompost/m²) ist ausreichend
- Mulchen hält Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut
- Regelmäßiges Pflücken alle 2–3 Tage fördert neue Blüten- und Hülsenbildung

Ernte

- Erntereif ca. 8 Wochen nach Aussaat
- Junge, schlanke Hülsen pflücken, bevor die Samen sichtbar dick werden
- Regelmäßig durchpflücken, da nicht alle Hülsen gleichzeitig reifen

Lagerung

- Frisch im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar
- Gut geeignet zum Einwecken (blanchieren, in Essigsud einlegen) oder Einfrieren
- Vor dem Verarbeiten kurz blanchieren

Schädlinge & Krankheiten

- Schwarze Bohnenlaus: befällt v. a. Triebspitzen, Mischkultur mit Bohnenkraut vorbeugend
- Bohnenrost: Pilzbefall, für gute Luftzirkulation sorgen, keine Überkopfbewässerung
- Bohnenfliege: keine frische Mistdüngung, da diese anlockend wirkt
- Fruchtfolge beachten: mind. 3-4 Jahre Pause für Hülsenfrüchte am selben Standort

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 31 kcal (frisch, roh)
- **Wassergehalt:** ca. 90 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 4 g
- **davon Zucker:** ca. 1 g
- **Eiweiß:** ca. 2 g
- **Fett:** ca. 0,2 g
- **Ballaststoffe:** ca. 3 g
- **Vitamine:** Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Beta-Carotin
- **Mineralien:** Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Flavonoide, Carotinoide
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 30)

Hinweise / Notizen

- Roh giftig (Phasin/Lektine) – vor Verzehr immer kochen
- Zengreens Bio-Saatgut, verpackt auf Graspapier
- Wachsbohnen behalten nach dem Kochen ihre Form gut – besonders für Bohnensalate geeignet

Revision #1

Created 2026-07-25 17:01:40 UTC by dakazanak

Updated 2026-07-25 17:01:40 UTC by dakazanak