

ACKERBOHNE



💡 Schon gewusst?

Die Ackerbohne wird auch Saubohne, Favabohne, dicke Bohne, Pferdebohne und Puffbohne genannt. Lange wurde sie hier rein als Viehfutter verwendet. Nach wie vor ist die leckere und gesunde Bohne leider nur selten in Lebensmittelgeschäften erhältlich. Dabei ist der Anbau im eigenen Beet super einfach. Ein echter Geheimitipp also für einen Start ins Gärtnern.

Durst



mittel

Licht



sonnig

Höhe



hoch

Säen

4-10 cm

tief

Platzbedarf

5

pro Pflanzbox

Reifezeit

14-16

Wochen

Aussaat



Die Ackerbohne eignet sich hervorragend als Vorkultur. **Du säst sie ab Februar bei frostfreiem Boden direkt ins Beet.** Wenn du den Samen vor dem Aussäen für einige Stunden in warmes Wasser legst, unterstützt Du die Keimung.

Innere & Äußere Werte



Ackerbohnen sind, wie alle Hülsenfrüchte, aufgrund ihres hohen Proteingehaltes **sehr gut für eine vegetarische bzw. vegane Ernährung geeignet.** Die ganz jungen Bohnen können als einzige Bohnenart **auch roh gegessen werden.**

Und übrigens können auch die jungen Blätter der Ackerbohne verzehrt werden, z.B. im Salat.

Pflege



Die Ackerbohne schützt und stabilisierst du durch sogenanntes „Anhäufeln“. Das bedeutet, dass du mit beiden Händen die Erde zur Pflanze hin zu einem niedrigen Wall leicht hochdrückst.

Der Boden sollte nicht mehr austrocknen, wenn die Ackerbohne zu blühen beginnt. Sobald die Jungpflanzen etwas gewachsen sind solltest du der Ackerbohne eine Stütze in Form eines Stocks oder Haselrute, an dem du die Ackerbohne anbindest, anbieten.

Krankheiten & Schädlinge



Die größte Gefahr für die robuste Ackerbohne stellt der Mehltau und die Schwarze Bohnenlaus dar.

Ernte



Ackerbohnen sind etwa **100 Tage nach der Aussaat erntereif.** Ob du die Bohnen ernten kannst, stellst du fest, indem du eine einzelne Bohne einfach einmal durchbrichst: **wenn die Bohne glatt durchbricht und die Bruchstelle grün und saftig ist, ist der ideale Zeitpunkt zum ernten.** Du erkennst dies auch an kleinen Ausbuchtungen, die durch die einzelnen Bohnen in der Hülse entstehen. Pflücke die Hülsen, indem du diese mit den Fingern einfach abknipst.

Wenn die Bohnen abgeerntet sind, schneidest du die Pflanzen ab. **Die Wurzeln bleiben im Boden** und können den gesammelten Stickstoff den anderen Beetpflanzen zur Verfügung stellen.

