

EDAMAME



💡 Schon gewusst?

Edamame sind unreif geerntete grüne Sojabohnen. Ebenso heißt ein Gericht, das gerne in japanischen Restaurants serviert wird. Die Bohnen werden dafür für 5 - 7 Minuten in der Hülse in Salzwasser gekocht. Die kleinen, weich gegarten Bohnen werden mit dem Mund aus der Hülse gezogen (sie ist nicht essbar).

Durst



stark

Licht



sonnig

Höhe



kletternd

Säen

3-4 cm

tief

Platzbedarf

7

pro Pflanzbox

Reifezeit

14-22

Wochen

Aussaat



Säe die Edamame in der Zeit Mai / Juni aus. Setze die Bohne ca. 3-4 cm tief in den Boden.

Dann wie immer einmal gut angießen. Mehr musst du hier nicht beachten.

Innere & Äußere Werte



Die Edamame ist eine besonders proteinreiche und gesunde Powerbohne. **Sie enthält fast doppelt so viel Eiweiß wie Fleisch.**

Beachte aber: **Roh solltest die Edamame nicht verzehren**, denn sie enthalten das giftige Phasin, das durch Erhitzen zerstört wird.

Krankheiten & Schädlinge



Bei der Edamame treten kaum Pflanzenkrankheiten auf, sodass du dir hier wenig Gedanken machen musst.

Pflege



Die Edamame ist grundsätzlich pflegeleicht. **Achte nur darauf, dass sie genug Wasser bekommt**, vor allem in den heißen Sommermonaten im Juli und August.

Die Edamame kann bis 80-100 cm hoch werden. Du solltest dich deshalb nach einer Rankhilfe umschauchen. Dafür reicht, wenn du einen Stock in den Boden steckst und die Edamame daran fest bindest.

Ernte



Etwa 3 Monate nach der Aussaat kannst du die ersten Edamame ernten. Die Edamame sollten grün geerntet werden.

Die Bohnen müssen sich bereits unter der Hülse abzeichnen, die Härchen auf der Hülse müssen aber noch flaumig und hell sein. Erntest du sie zu spät, wird die Edamame sehr mehlig und ist nicht mehr genießbar.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland					█							
Ernte								█				