

Vorkultur Dicke Bohne

Über die Vorkultur

Die Dicke Bohne eignet sich besonders als Vorkultur für die Mischkultur Winterkohl, Sellerie und Salat. Die Dicke Bohne, auch Ackerbohne oder Saubohne genannt, reichert als Schmetterlingsblütler den Boden mit Stickstoff an und kommt so den Nährstoffbedürfnissen der Kohlpflanzen entgegen. Damit der Stickstoff als Dünger an den Boden abgegeben werden kann, empfiehlt es sich die Pflanzen nach der Ernte kurz über dem Boden abzuschneiden und die Wurzeln im Beet zu lassen.

Anbauzeit

Direktsaat: Ab Mitte Februar

Aussaat

Reihe 1, 3 und 5

Die Aussaat im Freiland findet ab Mitte Februar statt. Als Vorkultur sollte sie frühzeitig angelegt werden, damit das Beet nach der Ernte für die darauf folgende Hauptkultur rechtzeitig wieder frei ist.

Saatabstand: 10 cm

Saattiefe: 8 cm

Drei 8 cm tiefe Saatzeilen mit jeweils 40 cm Abstand zueinander ziehen, diese angießen und die Saat mit einem Abstand von 10 cm aussäen. Die tiefe Aussaat sorgt für eine gute Standfestigkeit der Pflanze. Die Saatzeile hinterher mit Erde zu rechen und leicht festklopfen. Im Anschluss mit dem Brauseaufsatz nochmal angießen. Die Saat bis zur Keimung feucht halten und bis die Pflänzchen die ersten richtigen Blätter haben mit dem Brauseaufsatz gießen, danach ohne Brauseaufsatz das Wasser direkt an den Wurzelballen geben.

Pflege

Um den Pflanzen etwas Schutz zu bieten und einen Krankheitsbefall vorzubeugen, empfiehlt es sich, die Jungpflanzen ab einer Pflanzhöhe von etwa 15 cm regelmäßig leicht mit Erde anzuhäufeln. Dafür zieht man von der Seite Erde an die Pflanzzeilen heran, so dass kleine Erdwälle entstehen. Dadurch werden die Pflanzen stabilisiert.

Um den Boden zu verbessern und ihn feucht und von Beikräutern frei zu halten, empfiehlt es sich die offene Erde nach dem Anhäufeln zwischen den Pflanzen mit Mulchmaterial zu bedecken. Dafür kann grober Kompost, Pflanzenreste, Heu, Rasenschnitt, Laub oder Stroh

verwendet werden. Je nach Material variiert die Dicke der Deckschicht zwischen 2 cm bei feuchtem Material wie Rasenschnitt und bis zu 20 cm bei trockenem Material wie Stroh. Die Mulchschicht kann bis dicht an die Pflanzen herangezogen werden.

Ernte, Verwertung und Lagerung

Die Ernte startet Anfang Juni und kann bis Ende Juli andauern. Dicke Bohnen sind etwa 100 Tage nach der Aussaat erntereif. Um die Reife zu testen, kann man die Bohne durchbrechen. Die ideale Erntezeit ist, wenn die Bruchstelle glatt und die Bohne grün und saftig ist. Die Körner sind dann voll entwickelt, aber noch milchig. Die Hülsen werden gepflückt, indem diese mit den Fingern abgeknipst oder mit einer Schere abgeschnitten werden. Vor dem Verzehr werden die Bohnen aus den Hülsen heraus gepult, da diese bei der Dicken Bohne nicht mitgegessen werden. Üblicherweise werden die Bohnen vor dem Verzehr gekocht oder geschmort. Bohnen sollten schnell verarbeitet werden. Im Kühlschrank kann man sie einige Tage aufbewahren, wenn man sie in der Schote lässt und erst kurz vor dem Verzehr pahlt.

Dicke Bohnen schmecken beispielsweise lecker in Kombination mit Tomatensoße. Sie passen auch gut in einen Bohneneintopf mit Mais und anderen Bohnen oder einfach in einen Gemüseeintopf. Einen Salat kann man auch mit zuvor gekochten Dicken Bohnen eiweißreicher gestalten. Zur Lagerung kann man sie entweder trocknen oder sie eingefroren aufbewahren.

Damit der Stickstoff als Dünger an den Boden abgegeben werden kann, empfiehlt es sich die Pflanzen nur kurz über dem Boden abzuschneiden und die Wurzeln im Beet zu lassen.