

# ANBAUANLEITUNG: ACKERBOHNE

(*Vicia faba* L.)



Familie: *Hülsenfrüchtler*  
Unterfamilie: *Schmetterlingsblütler*  
Gattung: *Wicken*

## AUCH BEKANNT ALS:

Feldbohne, Saubohne = kleinkörnig  
Dicke Bohne, Puffbohne, Favabohne,  
Pferdebohne = großkörnig



## URSPRUNG

Die Wildform der Ackerbohne ist unbekannt. Die frühesten Funde der heutigen, kleinkörnigen Ackerbohne wurden bei archäologischen Ausgrabungen einer steinzeitlichen Siedlung in der Nähe von Nazareth in Israel entdeckt und auf 6.800 bis 6.000 v. Chr. datiert. Der Nahe Osten und Algerien gelten daher als die Ursprungsregionen der Ackerbohne. Von hier aus verbreitete sie sich über den Mittelmeerraum nach Mitteleuropa. In den ersten Jahrhunderten n. Chr. entwickelte sich ein Anbauswerpunkt an der Nordseeküste, da die Ackerbohne selbst auf salzigen Böden gut gedeiht.

Im Mittelalter war die kleinkörnige Ackerbohne ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Durch Züchtungen wurde eine großkörnige Form entwickelt, die heute als Dicke Bohne bekannt ist. Mit der Einführung der Phaseolus-Bohnen (Gartenbohnen) aus Mittel- und Südamerika im 17. Jahrhundert verlor die Ackerbohne als Lebensmittel an Bedeutung und der Anbau der Ackerbohne ging in Europa stark zurück.



## VEGETATIVE AND GENERATIVE MERKMALE

- Einjährig
- Pflanzhöhe zwischen 30 cm und 2 m
- **Blüte:** weiß mit einem dunkel-purpurfarbenen Fleck (am häufigsten) bis violett-weiß, Selbst- und Fremdbestäubung
- **Hülsen:** 8 - 20 cm lang und 1 - 3 cm dick. Abstehend und unbehaart. Eine Hülse enthält zwei bis sechs Samen. Wenn die Hülsen noch frisch und grün sind, sind die Bohnen mit dem Nabel an der Hülse befestigt und werden von ihr ernährt. Sobald die Bohnensamen voll ausgereift sind, werden die Schoten trocken, brüchig und braun bis schwarz. Wenn man die Hülse schüttelt, hört man die Bohnen im Inneren klappern.
- **Bohnsamen:** 0,5 - 2,5 cm lang, 4,5 - 6 mm dick, anfangs hellgrün und bei voller Reife braun bis rötlich oder dunkelgrün gefärbt.
- **Blatt:** breit und oval, 3 bis 10 cm lang, bis zu 4 cm breit, etwas fleischig und kahl. Wenn die Bohnen reif sind, werden die Blätter trocken und färben sich braunschwarz.
- **Stängel:** aufrecht, quadratisch, hohl und kahl
- **Wurzel:** Pfahlwurzel bis zu 1 m tief, im oberen Teil verzweigt. An ihr können sich Knöllchenbakterien festsetzen und Luftstickstoff als natürlichen Dünger in den Boden einbringen.
- **Anbaupause:** nur alle 4 - 5 Jahre an einem Standort



## BODEN UND KLIMA

- Schwere, lehmige Böden (pH: 6 - 7) mit gutem Wasserhaltevermögen sind ideal..
- Hoher Wasserbedarf während der Keimung sowie während der Blütezeit bis zur Ausbildung der Hülsen.
- Bevorzugt kühles und feuchtes Klima, verträgt keine längeren Hitzeperioden und trockene Luft.
- Vorsicht vor Spätfrost um die Eisheiligen (Mitte Mai). Wenn die Pflanze noch sehr klein ist, kommt sie besser mit Frost zurecht. Sobald sie aber viele Blätter ausgebildet hat, ist sie empfindlicher.
- Halbschatten bis sonnig.



## ANPFLANZEN

- **Im Frühjahr:** Ende Januar bis Ende April
- **Im Herbst:** (nur winterharte Sorten) Oktober

- **Mindesttemperatur für die Keimung:** 3 - 4°C
- **Abstand zwischen den Pflanzen:** etwa 10 cm
- **Abstand zwischen den Reihen:** ca. 15 - 20 cm
- **Aussaattiefe:** 5 - 10 cm, je heller der Boden, desto tiefer das Korn
- **Keimdauer:** ca. 2 Wochen

Tipps:

- Der Boden sollte etwas gelockert und mit Kompost aufgefüllt werden, ansonsten hat die Ackerbohne keine großen Ansprüche.
- Eine Rankhilfe ist nicht notwendig, es sei denn, die Pflänzchen stehen an einem sehr windigen Standort.
- Ackerbohnen sollten immer feucht gehalten werden, jedoch Staunässe vermeiden..
- Fruchtfolge: Es wird empfohlen, vor und nach der Ackerbohne stickstoffzehrende Pflanzen anzubauen.



## SCHÄDLINGE UND KRANKHEITEN

- **Schwarze Bohnenblattlaus (*Aphis fabae*):** kann die Bohnen ab Mai befallen, insbesondere wenn eine Wirtspflanze wie Schneeball, Pfingstrose oder Luzerne in der Nähe ist.  
Hilfreich: Natürliche Gegenspieler wie Marienkäferlarven und Schlupfwespen können Blattläuse in Schach halten.
- **Rostpilz:** Ein Befall ist an rostähnlichen Flecken und Pusteln auf der Blattoberfläche zu erkennen. Es gibt Mittel gegen den Pilz, dennoch wird empfohlen, die gesamte Pflanze so schnell wie möglich zu entfernen und im Restmüll zu entsorgen. Der Pilz überdauert leider gut im Boden, daher sollten Ackerbohnen an diesem Standort über einen längeren Zeitraum nicht angepflanzt werden.
- **Ackerbohnenkäfer (*Bruchus rufimanus*):** Erst nach der Ernte kann man feststellen, ob der Käfer aktiv war. Der Käfer nutzt die Bohnensamen in den Hülsen als eine Art "Brutstätte" für seinen Nachwuchs. Er legt seine Eier an den Hülsen ab und die Larven bohren sich in die Bohnensamen. Sobald der Käfer ausgewachsen ist, beißt er sich durch die Bohne durch und fliegt davon. Zurück bleibt nur ein Loch in der Bohne. Untersuchungen haben ergeben, dass dies nicht giftig ist und die Bohne ohne Bedenken gegessen oder als Saatgut für die nächste Pflanzsaison verwendet werden kann.



## ERNTE UND VERWENDUNG:

Ackerbohnen können sowohl unreif/grün als auch reif geerntet werden.

- **Unreif:** Die Erntezeit liegt hier etwa 100 Tage nach der Aussaat, in der Regel zwischen Mitte Mai und Anfang Juli, wenn die Hülsen prall sind und die Bohnen schon gut ausgebildet sind. Die Bohnenkerne haben eine schöne hellgrüne Farbe, wenn sie aus den Hülsen kommen. Sehr

schmackhaft sind sie, wenn sie kurz blanchiert und die äußere Schale entfernt wird, um an den zartschmelzenden Bohnenkern zu gelangen.

- **Ausgereift:** Die trockenen Bohnen werden geerntet, wenn die Pflanze und die Hülsen braun-schwarz geworden sind (Juli/August). Sie werden auch von den Hülsen befreit und sollten an einem dunklen, kühlen und trockenen Ort gelagert werden. Als Hülsenfrucht eignen sie sich für viele leckere Gerichte (z. B. Falafel, Eintopf, Aufstrich). Die Samen sind etwa 5 Jahre lang keimfähig, bei guter Lagerung auch länger.






## WEITERE INFORMATIONEN

### Vorsicht Favismus:

Etwa 1 % der Menschen in Mitteleuropa - und weniger als 8 % weltweit - haben den Gendefekt G6PD (Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase), der auch als Favismus bezeichnet wird. Schon das Einatmen der Pollen von Ackerbohnenpflanzen oder der Verzehr der Bohnen greift die roten Blutkörperchen an. Zu den Symptomen gehören Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Bauchschmerzen und Schwindelgefühl. Im Falle von Favismus sollten Sie keine Ackerbohnen oder Dicke Bohnen anbauen oder verzehren.

## ZEITPLAN

		 <b>AUSSAAT</b>			 <b>ERNTE</b>								
<b>SOMMER VARIETÄT</b>		JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
<b>WINTERHARTE SORTE</b>							ERNTE FRISCHER BOHNEN		ERNTE GETROCKNETER BOHNEN	<b>AUSSAAT</b> 			
							ERNTE						



Das Global Bean Projekt ist ein europäisches und globales Netzwerk zur Förderung und Ausweitung der Verwendung von Hülsenfrüchten in unseren Küchen und ihres Anbaus in unseren Gärten und auf Feldern.

Weitere Informationen, Autoren und Referenzen finden Sie online:

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://www.globalbean.eu)



Supported by:



Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag