



Die Ackerbohne (*Vicia Faba*)

Rezepte

Bunter Salat mit Ackerbohnen (4 Portionen)

1 Bund Bohnenkraut
1 TL Gemüsebrühe
300 g Ackerbohnen (mit Hülsen ca. 1 kg)
6 EL Apfelessig
½ TL mittelscharfer Senf
Meersalz, schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 EL Sonnenblumenöl
75 g junge Sommerzwiebeln
150 g frisch gekochte, kleine Pellkartoffeln
300 g reife, aromatische Tomaten
100 g Schafkäse
1 kl. Bataviasalat oder Lollo Rosso
frische Kräuter z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Bohnenkraut waschen, oberes Drittel abschneiden und beiseite legen. 250 ml Wasser mit Brühe und restlichem Bohnenkraut aufkochen. Bohnen aus den Hülsen pulen, dazugeben und zugedeckt 10 Min. kochen. Alternativ können Bohnen im Glas oder tiefgefrorene Bohnen zum Einsatz kommen. Zurückbehaltenes Bohnenkraut hacken und mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer verrühren. Beide Ölsorten darunter schlagen. Sommerzwiebeln waschen und hacken. Gekochte Kartoffeln schälen und klein schneiden. Abgetropfte Bohnen dazugeben. Die Marinade untermischen und 30 Min. durchziehen lassen. Die Tomaten waschen und achteln, den Käse würfeln. Tomaten, 75 g des Käses und die frischen Kräuter unter den Bohnensalat heben. Grünen Salat waschen, trocknen, etwas zerpflücken und vier Teller damit auslegen. Bohnensalat darauf anrichten und mit dem restlichen Schafkäse bestreuen.

Ackerbohnen mit Speck (2 Portionen)

1 Zwiebel
40 g Butterschmalz
750 g Ackerbohnen (auch im Glas)
300 g Dörrfleisch od. Rindfleisch bzw. fetter Speck
Bohnenkraut, Salz und Pfeffer oder Paprika zum Abschmecken
für Mehlschwitze 40 g Butter und 40 g Mehl

Zubereitung:

Feingewürfelte Zwiebel und Fleisch in Butterschmalz andünsten, Bohnen mit Flüssigkeit dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 40 Min. gar dünsten, Bohnenkraut die letzten 10 Min. mitdünsten. Dann Speck bzw. Fleisch aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Die Bohnenbrühe mit Mehlschwitze binden und Fleisch vor dem Servieren wieder zugeben.

Informationsblatt des JKI: Die Ackerbohne

Als Download finden Sie das Informationsfaltblatt unter:
<http://www.jki.bund.de/broschueren.html>

Herausgeber und Bezug

Julius Kühn-Institut, Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen
Messeweg 11/12, 38104 Braunschweig,
Tel.: 0531 - 299-3205 | pressestelle@jki.bund.de

Text und Fotos (soweit nicht anders vermerkt)

Christiane Balko: JKI, Institut für Resistenzforschung und Stresstoleranz,
Groß Lüsewitz

Redaktion und Layout

Stefanie Hahn, PR-JKI und Anja Wolck, IB-JKI

Das Julius Kühn-Institut ist eine Einrichtung
im Geschäftsbereich des Bundesministeriums
für Ernährung, Landwirtschaft und Verbrau-
cherschutz (BMELV).



Eine fast vergessene Kulturpflanze





Foto: Schliephake/JKI



Herkunft

Die Ackerbohne gehört zur Gattung der Wicken (*Vicia*). Sie stammt vermutlich ursprünglich aus dem südlichen Mittelasien und dem Mittelmeerraum. Als Stammpflanze wird die westlich des Mittelmeeres verbreitete *Vicia pliniiana* vermutet. Die Ackerbohne kommt nur als Kulturpflanze vor und ist unter regionalen Namen wie Saubohne, Favabohne, Dicke Bohne, Pferdebohne oder Puffbohne bekannt.

Die ältesten Samen der Ackerbohne wurden bei archäologischen Ausgrabungen in einer Steinzeitsiedlung bei Nazareth (Israel) gefunden. Sie stammen aus der Zeit zwischen 6800 und 6500 v. Chr. In Europa wird die Pflanze seit ungefähr 3000 Jahren angebaut (Ende der Bronzezeit). In den ersten Jahrhunderten nach Christus entwickelte sich an der Nordseeküste ein Anbauschwerpunkt, da die Ackerbohne als einzige Hülsenfrucht auf den salzigen Böden in Küstennähe gedeiht. Im Mittelalter waren Ackerbohnen wegen ihres hohen Stärke- und Eiweißgehaltes eines der wichtigsten Nahrungsmittel für Mensch und Vieh.

Anbau im Garten

Ackerbohnen können sehr früh im Jahr ausgesät werden, da sie relativ frostresistent sind. In gemäßigten Lagen ist die Aussaat bereits im Februar möglich, sonst im März. Als optimal gilt ein mittelschwerer, tiefgründiger und nährstoffreicher Boden, der ein gutes Wasserhaltevermögen aufweisen sollte, aber keine Staunässe. Ackerbohnen sollten nicht nach Ackerbohnen und anderen Hülsenfrüchten angebaut werden. In der Fruchtfolge ist ein Abstand von mindestens drei Jahren angebracht.

Um gute Erträge zu erzielen, empfiehlt es sich, die Pflanzen in einzelnen Reihen zu ziehen, oder einen Reihenabstand von mindestens 30 cm einzuhalten. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte etwa 10 cm betragen. Als Saattiefe sind etwa 5-7 cm angebracht. Damit Jungpflanzen standsicherer werden, können sie leicht angehäufelt werden.

Bei der Ernte sollten die Hülsen frisch und grün sein. Da sich nicht alle gleichzeitig entwickeln, wird mehrmals gepflückt. Im Kühlschrank lassen sich die Hülsen einige Tage lang aufbewahren, sollten dann allerdings verarbeitet werden.

Der ärgste Feind der Ackerbohne ist die schwarze Bohnenblattlaus *Aphis fabae*. Im Hausgarten kann dagegen Farnkrautbrühe eingesetzt werden. Befallene Spitzen sollten ausgebrochen werden. Andere bekannte Krankheiten sind Falscher Mehltau und die Brennfleckenkrankheit. In bäuerlichen Vorratslagern ist der Bohnenkäfer *Acanthoscelides obtectus* gefürchtet.



Foto: Felke/www.schaedlingskunde.de

Inhaltsstoffe

Ackerbohnen besitzen einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß, Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen, Provitamin A und den Vitaminen B1, B2, B6 und C. Sie haben etwa 330 kcal/1381 kJ je 100 g

Achtung Unverträglichkeit!

Der so genannte Favismus ist eine Erbkrankheit, die über das X-Chromosom vererbt wird. Betroffene bilden nicht ausreichend Enzym Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenase. Das führt u.a. beim Verzehr von Ackerbohnen zur Auflösung von roten Blutkörperchen (Hämolyse) und kann zu einer Blutarmut (Anämie) führen. Die Betroffenen leiden dann unter Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Haut- und Schleimhautblutungen, Schüttelfrost und Fieber. Favismus kommt vor allem unter Schwarzafrikanern und im Mittelmeerraum bei Italienern (bes. Sarden), Griechen, hebräischen Juden und Arabern, aber auch bei Thailändern, Chinesen und Indern vor.

Zubereitung

Ackerbohnen kommen jung und grün, gekocht oder gebraten auf den Teller. Sie sollten der besseren Verdaulichkeit halber nur nach dem Erhitzen verzehrt werden. Im Gegensatz zu Gartenbohnen sind sie roh nicht giftig. Zur Zubereitung pult man die Samen aus und wäscht sie in kaltem Wasser.

Tip p:

- Ackerbohnen sollten bei milder Hitze gegart werden, damit sie nicht platzen.
- Ausgepulte Bohnen sind im Kühlschrank nur kurz haltbar, mit der Hülse länger.