

# EINE BOHNE IST NICHT OHNE – WUNDERPFLANZEN LEGUMINOSEN

**Leguminosen** sind eine der größten Pflanzenfamilien der Welt, besser bekannt als Hülsenfrüchte. Hierzu zählen Bohnen, Erbsen und Linsen, aber auch Soja, Erdnüsse oder Kichererbsen. In Deutschland kommen gar nicht so viele Hülsenfrüchte auf den Tisch, dabei spielen sie als Weltnahrungsmittelprodukt nach Getreide die zweitwichtigste Rolle. Aus Hülsenfrüchten entstehen viele leckere Gerichte, wie z. B. Falafel, Humus, Brotaufstriche und Salate. Aus dem Mus oder Mehl lassen sich auch Cracker, Kuchen oder Fladenbrote zubereiten.

In den kleinen Hülsen steckt ganz schön viel drin: Sie sind gesund und enthalten zahlreiche Nährstoffe – vor allem Eiweiß. Dies macht sie zu einem guten Fleischersatz, was auch für den Klimaschutz wichtig ist. Im Garten sind sie wahre Wunderpflanzen: Während ihre Blüten Insekten anziehen, docken an ihren Wurzeln im Boden lebende Knöllchenbakterien an. Diese binden den Stickstoff aus der Luft und „tauschen“ ihn mit der Pflanze gegen Zucker. Weil dieser lebenswichtige Nährstoff fast immer knapp im Boden ist, muss er von außen als Dünger zugeführt werden. Anders bei Hülsenfrüchten: Sie haben mit ihren Knöllchenbakterien eine natürliche Stickstoff-Düngefabrik und reichern so sogar den Boden mit Stickstoff an.

## Bohnen anpflanzen

Es gibt unheimlich viele verschiedene Bohnensorten und entsprechend vielfältiges Saatgut. Schon alleine die unterschiedlichen Bohnenkerne anzuschauen, ist ein Erlebnis. Noch spannender wird es, wenn man Bohnen selbst anpflanzt. Da diese besonders schnell wachsen, eignen sie sich auch gut für die Pflanzenbeobachtung.

Bohnen können im Garten oder in tiefen Töpfen auf dem Balkon angepflanzt werden. Sie mögen einen sonnigen, geschützten Standort. Die Buschbohne ist deutlich kleiner als die Stangenbohne. Wie der Name schon sagt, brauchen Stangenbohnen zum Wachsen eine Rankhilfe, z. B. aus Holz, Bambus, Schnur oder Draht. Sie werden teilweise bis zu zwei Meter hoch. Die meisten Bohnen werden zwischen Mitte Mai und Mitte Juli ausgesät; das geeignete Datum findet man auf der Verpackung des Saatguttütchens.

Damit die Bohnen schneller keimen, weicht man sie am besten 24 Stunden in kaltes Wasser ein. Danach werden sie ca. 3 cm tief in die Erde gepflanzt; am besten sät man Bohnen direkt ins Beet oder in einen sehr großen Topf.



Jetzt braucht die Pflanze Wasser, Licht und Wärme! Nach 6 bis 10 Tagen kommt ein Keimling aus der Erde. Bis die Pflanzen erntereife Bohnen entwickeln, dauert es knapp drei Monate. Davor beginnen sie aber bereits, in unterschiedlichen Farben zu blühen. Zur Zeit der Hauptblüte und Fruchtausbildung haben Bohnen einen hohen Wasserbedarf. Besonders für das Anpflanzen in Töpfen ist die regelmäßige Bewässerung wichtig. Es empfiehlt sich die Bohnenpflanzen regelmäßig abzuernten, dann setzen sie weitere neue Hülsen an.

Achtung: Rohe Bohnen sind giftig! Daher muss man die Bohnen für den Verzehr immer ausreichend kochen. Viel Spaß beim Pflanzen und Ernten!

## Exkurs: Die Geschichte der Glücksbohne

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten: Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

[Unbekannt]