



Buschbohnen

Als echte Mittel- und Südamerikanerin kam die Bohnenpflanze erst im 16. Jh. nach Europa. Während die Wildformen sich um Urwaldbäume ranken, ist durch natürliche Mutation unsere rankenlose Buschbohne entstanden. Der EG-Sorten-katalog beschreibt mittlerweile über 400 Buschbohnsorten. Bei der Sortenwahl wird zwischen Bohnen für Frischmarkt und Industrie (Konserven, Tiefkühlkost) unterschieden. Eine gute Sorte zeichnet sich durch Ertragshöhe, Krankheitsresistenz, Entwicklungsdauer, gute Pflückbarkeit und gute Standfestigkeit bei maschineller Pflücke aus. Die Hülsen dürfen nicht hohl, krumm oder bastig sein. Außer den bekannten grünen Sorten gibt es auch gelb- und violettfarbige, die aber bisher nur eine geringe Bedeutung erlangt haben. Die violetten Sorten werden beim Kochen grün.

Bohnen weisen eine botanische Besonderheit auf. Ihre Seitenwurzeln gehen mit einer Bakterienart eine Symbiose ein. Die Bakterien sind in der Lage, Stickstoff als wichtigen Nährstoff aus der Bodenluft zu binden, den sie der Bohnenpflanze zur Verfügung stellen. Die Bohnenpflanze wiederum versorgt die Bakterien mit Zucker und anderen Stoffen, die diese aufgrund des

fehlenden Blattgrüns nicht herstellen können.

Auch der Landwirt macht sich diese Symbiose zu Nutze. Er baut z.B. Hülsenfrüchte wie Ackerbohnen und Erbsen als Gründüngung an. Nach der Einarbeitung der Pflanzen in den Boden und der nachfolgenden Zersetzung wird dann der gespeicherte Stickstoff wieder frei und kann als Dünger für eine Nachkultur verwendet werden.

Ernährungsphysiologische Bedeutung:
Buschbohnen sind wie alle Hülsenfrüchte reich an Pflanzeneiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Sie sind natriumarm aber kaliumreich und leicht verdaulich. Bohnen sind im rohen Zustand ungenießbar, da sie das giftige Eiweiß Phasein enthalten. Dieses wird aber durch Kochen zerstört.

Lagerung:

Da die Bohne sehr kälteempfindlich ist, empfiehlt sich eine Lagerung bei Temperaturen von mindestens 6°C, besser 7 bis 8°C und möglichst hoher Luftfeuchtigkeit. Bohnen sollten niemals nass werden, dann beginnen sie schnell zu schimmeln. Deswegen sollten auch Temperaturschwankungen vermieden werden, um eine Kondenswasserbildung zu verhindern.