



Ernteglück mit Bohnen

Die hübschen **Kletterkünstler** bilden rasch einen Sichtschutz. Vor allem aber überzeugen Stangenbohnen durch hohe Erträge proteinreicher, gesunder Ernte.

Sabine Reber, Autorin, Gartenberaterin und Bloggerin

Stangenbohnen *Phaseolus vulgaris* sind wahre Zauberpflanzen. Aus einer Handvoll Samen wächst in kürzester Zeit ein bis zu drei Meter hoher Sichtschutz heran. Zäune, Schuppen und unliebsame Nachbarn verschwinden hinter dem Blätterdickicht. Je nach Sorte erfreuen uns die Stangenbohnen zudem mit dekorativen roten, violetten oder weissen Blüten – und mit reicher Ernte. Wenn die jungen Bohnen regelmässig gepflückt werden, blühen die Pflanzen über einen langen Zeitraum, und es kann monatelang geerntet werden. Am bekanntesten ist die rotweiss gestreifte Borlottibohne aus der italienischen Küche. Beliebt sind auch die gelbe 'Goldmarie' sowie die dunkelviolette 'Blauhilde'. Eine der ertragreichsten und widerstandsfähigsten Sorten ist die 'Neckarkönigin', die in Bauerngärten oft angebaut wird. Ausserdem gibt es zahlreiche Vintage-Sorten, von denen nicht alle gleich ertragreich sind. Manche punkten mit hübsch gemusterten Bohnen, die bei Sammlern beliebt sind. Moderne Sorten bringen aber meist mehr Ertrag, und bei den Bohnen ist das durchaus von Bedeutung. Sie lassen sich durch Trocknen oder Einfrieren konservieren. Damit gehören Bohnen nebst Kartoffeln und Getreide zu den Klassikern der Selbstversorgung. Viele Menschen in Südamerika leben praktisch von Bohnen als Haupteiweisslieferanten, dazu haben sie noch Reis und Mais. Viel mehr bräuchte man eigentlich nicht zum Überleben.

Junge Stangenbohnen können in der Küche als Delikatesse wie französische Buschbohnen zubereitet werden. Nachher werden sie faserig. Dann gilt es zu warten, bis sich die Samen herausbilden. Im Winter gibt es nichts Besseres als eine währschafte Minestrone oder ein Chili con Carne mit getrockneten Bohnen aus dem eigenen Garten! Merke: Bohnen (wie Erbsen) braucht man immer viele. Daher kommt auch die Redewendung: «Das interessiert mich nicht die Bohne.» Eine einzelne Bohne bringt ebenso wenig wie eine einzelne Erbse, die ihrerseits nur den Erbsenzähler freut.

Stangenbohnen lassen sich fast überall kultivieren. Sie brauchen humosen, recht



FOTO STÖH GRÜNIG ILLUSTRATION ALAMY

Werden die jungen Bohnen regelmässig geerntet, entwickeln die Pflanzen schöne Blüten.

lockeren und nährstoffreichen Boden. Auf dem Balkon gedeihen sie in grossen Kübeln und Trögen mit frischer Gemüseerde. Ein warmer, eher windgeschützter Standort behagt ihnen am besten. Auf Englisch heissen sie übrigens «Runner Beans», rennende Bohnen, weil sie so rasch wachsen. Ab Mitte Mai werden die Samen in den Boden gesteckt, dann schiessen sie bei warmem Wetter schnell in die Höhe. Wer den Prozess zusätzlich beschleunigen will, steckt seine Bohnen ab März in Töpfchen und zieht sie auf einem hellen, warmen Fenstersims vor. Mitte Mai kommen sie an den definitiven Standort.

Und dann brauchen sie einfach genug Wasser und Dünger. Denn von nichts kommt natürlich nichts. Ich kombiniere die Stangenbohnen meist mit Riesensonnenblumen – das gibt ein doppeltes Spektakel, und der Aufwand ist nicht grösser, denn die beiden Pflanzen haben identische Bedürfnisse. 🌱