Mattenbohnen

Vigna aconitifolia

Mückenbohne, Mottenbohne, moth bean (eng.), matki (ind.),

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung



vigna aconitifolia

Die Mattenbohne (Vigna aconitifolia, früher phaseolus aconitifolius) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Vigna in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae). Diese Nutzpflanze wird vielseitig verwendet.Die Mattenbohne ist nahe verwandt zu einer Reihe anderer »Bohnen« genannter Feldfrüchte, insbesondere zur Mungbohne und zur Urdbohne. Im deutschen Sprachraum sind auch die Bezeichnungen Mottenbohne und Mückenbohne gebräuchlich.Die
Mattenbohne ist eine einjährige krautige Pflanze mit Wuchshöhen von etwa 20 Zentimetern und sie bedecken eine Fläche mit Durchmessern von 1 bis 2 Metern. Die aufrechten bis kriechenden, kantigen Stängel besitzen steife, gelbe, ausgebreitete Haare (Trichome).
Die etwa 3,5 bis 6,5 Zentimeter langen und 4 bis 5 Millimeter breiten Hülsenfrüchte sind anfangs filzig behaart, aber werden schon bald kahl; sie enthalten meist fünf bis sieben, selten bis zu acht Samen. Die bei einer Länge von bis zu 5 Millimetern sowie einem Durchmesser von etwa 3 Millimetern nieren- oder walzenförmigen Samen sind häufig hellbraun gesprenkelt, können aber auch andere Farben aufweisen.
100 g rohe, ungekochte Mottenbohnensamen enthalten 343 Kalorien, 23 g Protein, 62 g Kohlenhydrate und 1,6 g Fett. Wie andere Hülsenfrüchte enthält auch diese Hülsenfrucht ernährungshemmende Faktoren, die die verfügbare Proteinmenge einschränken.

Herkunft

Die Mottenbohne stammt ursprünglich aus Indien und wird zur Lebensmittelproduktion sowie als Futter- und Zwischenfrucht angebaut. Der Anbau erfolgt überwiegend in Indien, obwohl er auch in den Vereinigten Staaten, Australien, Thailand und anderen Teilen Asiens angebaut wird. In Indien werden 1,5 Millionen Hektar Land für den Anbau von Blattbohnen genutzt, wodurch etwa 0,4 Millionen t/ha Saatgut produziert werden. Obwohl die Pflanze bereits im Sudan, in Somalia und anderen tropischen Ländern Afrikas vorkommt, war sie für diese Region keine besonders wichtige Kulturpflanze.

Aroma

Der Geschmack der Mattenbohne ist aromatisch, mild und leicht nussig.

Verwendung

Ganze oder gespaltene Mottenbohnensamen können gekocht oder gebraten werden. Das Einweichen und Kochen von Mottenbohnen vor dem Verzehr trägt dazu bei, ernährungshemmende Faktoren abzubauen und das Protein besser verdaulich zu machen.
In Indien, insbesondere im Bundesstaat Maharashtra, werden Mottenbohnen vor dem Kochen

© 2026 coquina.de

gekeimt und für die Zubereitung eines würzigen Eintopfs namens Matki Usal verwendet. Matki Usal bildet die Basis des indischen Streetfood-Gerichts namens Misal Pav. »Gebratenes Dal der Bohne wird zur Herstellung eines herzhaften, trockenen Snacks verwendet, der in Indien Dalmoth genannt wird. Die Schoten der Mottenbohnen können gekocht und gegessen werden. Das Mehl der Bohne wird für die Zubereitung eines weiteren herzhaften Snacks namens Bhujia verwendet.«

Einkauf / Aufbewahrung

Mattenbohnen sind bei uns leider nur sehr schwer erhältlich. Die besten Chancen, die gesunden Bohnen zu kaufen, haben Sie in einigen Asia-Läden. Inzwischen gibt es auch ein paar spezialisierte Online-Händler, die getrocknete Mattenbohnen anbieten.
Zum Lagern eignet sich am besten ein trockener Ort mit konstant niedriger Temperatur und ohne direkte Lichteinstrahlung. Die bewährte Vorratskammer ist ideal. Wer keine hat, kann sie auch im Keller, im Flur oder im dunklen Küchenschrank abseits von Heizquellen (Herd, Heizung) aufbewahren. Nicht geeignet sind Dachböden oder Gartenhäuser, denn sind Luftfeuchtigkeit und Temperaturen hoch und schwankend, kann es zum Phänomen des Hartkochens kommen. Die Hülsenfrüchte werden dann selbst nach längerer Kochzeit nicht weich.

Gesundheit

Die Mattenbohne ist reich an Kalzium, Phosphor, Kohlenhydraten und Vitaminen und wirkt gegen Würmer und Fieber. Diese Hülsenfrüchte werden wie normale Hülsenfrüchte verzehrt und auch als Diät bei Ruhr oder Fieber verabreicht. In der ayuvedischen Medizin gilt sie als scharf, adstringierend, süß, kühl, stuhlhemmend, diätetisch, appetitlich, mild, adstringierend, anthelmintisch und als Zerstörer von Galle, Schleim, Husten, Ruhr, Blähungen, Fieber, Brennen und Tuberkulose. Seine Wurzel ist berauschend und giftig.

© 2026 coquina.de