Ackerbohne

vicia faba

Saubohne, Favabohne, Ackerbohne, ful (arab.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung



vicia faba

Die Ackerbohne (Vicia faba), auch Puffbohne, Feldbohne, Saubohne, Schweinsbohne, Pferdebohne, Fababohne, Faberbohne, Favabohne, Viehbohne und Dicke Bohne genannt, ist eine Pflanzenart in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Diese Nutzpflanze gehört zur Gattung der Wicken (Vicia), im Gegensatz zur Gartenbohne, die der Gattung Phaseolus angehört. Die Dicke Bohne ist eine einjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 0,3 bis zu 2 Metern erreicht. Die breiten und ovalen Fiederblättchen sind 3 bis 10 Zentimeter lang, 1 bis 4 Zentimeter breit, blaugrün, etwas fleischig und unbehaart.Die Blütezeit reicht von Mai bis Juni. Ein bis sechs Blüten stehen an kurzen Stielen in den Blattachseln. Die abstehenden, 8 bis 20 Zentimeter langen und 1 bis 3 Zentimeter dicken Hülsenfrüchte sind unbehaart, anfangs grünlich, bei Vollreife braun bis schwarz und enthalten zwei bis sechs Samen. Je nach Sorte sind die glatten Samen verschieden geformt, 1 bis 2,5 Zentimeter lang, und 4,5 bis 9 Millimeter dick.

Nährwerte von frischen Ackerbohnen pro 100 g

Kalorien	286 kcal
Eiweiß	26,1 g
Fett	1,8 g
Kohlenhydrate	27,3 g
Ballaststoffe	27,6 g

Herkunft

Die Wildform, von der die Ackerbohne abstammt, ist nicht bekannt. Heute kommt die Ackerbohne nur als Kulturpflanze vor. Als Kandidaten genannte Wildpflanzen (Vicia narbonensis L., Vicia galilaea Plitmann & Zohary) sind heutigen Erkenntnissen nach zwar nahe Verwandte, aber keine Stammformen. Vicia faba und Vicia narbonensis sind nach neueren Erkenntnissen Geschwister und entstammen einer Elternform, die heute ausgestorben ist. Am nächsten zur vermuteten Wildform wird die in Indien, am Himalaja und in Südostspanien angebaute Unterart Vicia faba subsp. paucijuga (Syn.: Vicia paucijuga) angesehen, eine stark verzweigte Wuchsform ohne Haupttrieb und ohne Samen. Als Verwandte, die Ausgangsformen für Vicia faba sein könnten, werden genannt: Vicia galilaea, die im Vorderen Orient beheimatet ist, und Vicia pliniana (Trab.) Muratova aus Algerien, die wahrscheinlich nur eine kleinsamige Form von Vicia faba ist.

Aroma

© 2026 coquina.de

Der Geschmack der Ackerbohne ist leicht nussig aber nicht süßlich wie manch andere Bohne. Sie schmeckt auch nicht so dolle »bohnig«. Eigentlich ist sie ideal, um in die Welt der Bohnen einzusteigen. Durch ihnen milden Geschmack ist sie vielseitig verwendbar.

Verwendung

Wie Linsen und Kichererbsen, so werden auch alle Arten von Bohnen in traditionellen Bauernsuppen und Eintöpfen verwendet. Die frischen grünen Bohnen oder die jungen dicken Bohnen in ihren Schoten werden meist nur leicht in Olivenöl gedünstet oder kommen in einen Eintopf mit Sommergemüse, doch für getrocknete Bohnen gibt es eine Vielzahl verlockender Verwendungsmöglichkeiten.
Ungewöhnlich ist das uralte jüdische Gericht mefarka, wofür man dicke Bohnen, Hackfleisch, Gewürze und Thymian mit unter gerührten Eiern stocken lässt, das Ganze anschließend stürzt und kalt genießt.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Saison für frische Stangenbohnen ist kurz, nur einige Monate im Sommer. Am besten isst man sie frisch, denn wenn man sie ein paar Tage aufbewahrt, verwandeln sich die darin enthaltenen Zuckerstoffe in Kohlenhydrate, die Geschmack und Beschaffenheit verändern. Frische Borlotti- und andere Schotenbohnen sollten ebenfalls schnell nach der Ernte gegessen werden. Trocken halten sie sich andererseits sehr lange. Auf den Märkten im Vorderen Orient stammen die Trockenbohnen aus der Ernte des gleichen Jahres, deshalb sehen sie verlockend aus, brauchen kürzere Einweichzeiten und schmecken gekocht frisch. In Supermärkten, Naturkostläden und türkischen Geschäften, die alle ein großes Angebot an Trockenbohnen verkaufen, können sie bis zu zwei, drei Jahre alt sein, sodass sie länger eingeweicht werden müssen und nach dem Kochen zäh und irgendwie nach Holz schmecken können. Deshalb ist es klug, das Verfallsdatum auf der Packung zu überprüfen.
Bohnen sollten Sie schnell verarbeiten. Für eine längere Lagerung empfiehlt sich das Trocknen oder Einfrieren der Bohne.

- Trocknen: Die spät geernteten Bohnen ohne Hülse an einem trockenen und dunklen Ort ausgebreiten und trocknen lassen. Die getrockneten Bohnen können gut in Schraubgläsern aufbewahrt werden und sogar als Saatgut für die nächste Saison dienen.

- Im Kühlschrank kann man sie einige Tage aufbewahren, wenn man sie in der Schote lässt und erst kurz vor dem Verzehr aus der Schot herausnimmt.

- Eingefroren hält sich die enthülste Bohne über viele Wochen.

Ersatz

Wenn Sie nach einem Ersatz für Ackerbohnen suchen, können Sie stattdessen auch andere Hülsenfrüchte wie z.B. Kichererbsen oder Linsen verwenden. Diese sind ebenfalls reich an Proteinen und Ballaststoffen und können in vielen Gerichten als Ersatz für Ackerbohnen verwendet werden.

Gesundheit

Ackerbohnen sind eine hervorragende Proteinquelle für Sportler und Vegetarier. Sie enthalten fast 30% Ballaststoffe, die den Darm in Schwung bringen und lange satt machen. Sie sind auch reich an B-Vitaminen, die für starke Nerven sorgen und Stresssymptome lindern können. Mit ihrem Eisengehalt leisten sie einen Beitrag zur Eisenversorgung und sind somit essentiell für den Sauerstofftransport über das Blut. Ackerbohnen enthalten auch wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Phosphor, die für feste Knochen und Zähne benötigt werden. Mit ihrem Folsäuregehalt unterstützen Ackerbohnen den Körper bei der Zellteilung und Neubildung von Körperzellen. Forschungen deuten darauf hin, dass Folsäure ebenfalls das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern kann.
Ackerbohnen enthalten Phytohämagglutinin, sodass sie nur gekocht verzehrt werden sollten. Ackerbohnen können für Menschen mit der Erbkrankheit G6PD-Mangel zu einem verstärkten Zerfall roter Blutkörperchen führen, zum Favismus.

Geschichte

Frühe Formen der »Dicken Bohne« waren nicht sehr dick. Diese kleineren Samen wurden

erstmals in archäologischen Ausgrabungen in einer Steinzeitsiedlung bei Nazaret in Israel gefunden, die zwischen 6800 v. Chr. und 6500 v. Chr., eventuell auch um 6000 v. Chr. datiert ist. Es ist nicht klar, ob es sich bei diesen Samen um gesammelte Wildsamen oder angebaute Bohnen handelt. Seit dem 3. vorchristlichen Jahrtausend findet sich die Dicke Bohne in vielen Ausgrabungen im Mittelmeerraum.
Seitdem hat sich die Ackerbohne bis nach Mitteleuropa ausgebreitet. In den ersten Jahrhunderten nach Christus entwickelte sich ein Anbauschwerpunkt an der Nordseeküste, weil sie als einzige Hülsenfrucht auf salzigen Böden in Küstennähe gedeiht. Bei archäologischen Ausgrabungen auf der Feddersen Wierde, welche in der zweiten Hälfte des 1. Jhs. v. Chr. besiedelt wurde, fanden sich neben Samen von Gerste und Hafer auch die von Ackerbohne, Lein und Leindotter.
Im Mittelalter war sie, meist nur bone genannt, eines der wichtigsten Nahrungsmittel, auch bedingt durch die hohen Erträge. In dieser Zeit tauchte erstmals die großsamige Varietät auf, die heute verbreitet ist. Seit dem 17. Jahrhundert ging der Anbau in Europa zurück. Die aus Amerika eingeführte Gartenbohne und die Feuerbohne wurden zur menschlichen Ernährung vorgezogen. Die Dicke Bohne dient heute hauptsächlich als Viehfutter. In Westfalen und im Rheinland werden Dicke Bohnen mit Speck heute noch gerne genossen.

© 2026 coquina.de