

Edamame (Speisesoja)

Superfruit

Eiweißlieferant für eine
fleischlose Ernährung

- die Bohnenkerne nur
gekocht verzehren
- viele Gemeinsamkeiten mit
Buschbohnen
- Anbau des wärmelieben-
den Gemüses ab Mitte Mai
im Freiland, Hochbeet
oder in Kisten

*Glycine
max*

*Familie
der Hülsenfrüchte*



Aussaat bzw. Pflanzung

Voranzucht in Töpfen ab Ende April zur Auspflanzung nach den Eisheiligen.

Direktsaat (15 Korn pro laufenden Meter) in Kisten und Hochbeete ab Anfang Mai, ab Mitte Mai ins Freiland, zur fortlaufenden Ernte mehrere Sätze bis Ende Juni.

Hochwertiges Saatgut wird mit speziellen Bakterien zur besseren Wurzelbildung beimpft.

Pflege

Kulturführung und Wuchs ähnlich der Buschbohne.

Eine Vliesauflage unterstützt eine zügige Keimung und schützt vorgezogene Pflanzen im Beet vor kühlen Temperaturen und Spätfrösten.

Zur Zeit der Blüte und des Kornwachstums für ausreichend feuchten Boden sorgen und diesen mulchen.

Ernte und Zubereitung

Ab Mitte August werden die grünen Hülsen abgepflückt – sie dürfen nicht gelb werden.

Bohnen mitsamt der Hülse oder die ausgelösten Bohnenkerne in Salzwasser mindestens 10 Minuten kochen. Die Hülse wird – anders als bei feinen Buschbohnen – nicht verzehrt.

Die gekochten Bohnenkerne würzen oder asiatisch zubereiten. Sie eignen sich gut in Kombinationen mit Reis und Nudeln.

Achtung: Bohnen keinesfalls roh verzehren!



IMPRESSUM

Herausgeber:

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG)

An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim, Telefon +49 931 9801-0, www.lwg.bayern.de

Bayerische Gartenakademie, bay.gartenakademie@lwg.bayern.de

Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim

Mehr Infos zum Gemüse

<https://s.bayern.de/gemueseinfoschriften>