

# Früher wie heute.

Nachhaltige Tipps und Ideen aus der Gelebten Geschichte.



März 2024

## Die Dicke Bohne – vom Bauerngarten 1804 bis heute

Die Krokusse blühen und auf dem Pringens Hof in der Lüneburger Heide werden die Felder, die Gärten und der Hof in Stand gesetzt. Im Garten säte der Heidebauer unter anderem die Dicken Bohnen. Sie wurden im Mittelmeerraum schon im Jahre 3000 vor Christus angebaut, wobei die Samen etwas kleiner waren als heute. Auch unter dem Namen Acker- oder Saubohne bekannt werden sie bis heute gern gesät. Sie haben es gern feucht und wachsen gut auf nährstoffarmen Böden, da sie den notwendigen Stickstoff aus der Luft ziehen und keinen Dünger benötigen. Früher wurden meist mehrere Aussaaten nacheinander gemacht, da ansonsten die Gefahr bestand alle Bohnen an die Blattläuse zu verlieren.

Da die Ackerbohne frostresistent ist, kann sie schon in den Wintermonaten ausgesät werden. Also probieren Sie es jetzt im März aus und holen Sie sich mit dieser historischen Pflanze ein Stück Geschichte in Ihren Garten. Sobald sich die Bohnensamen in der Hülse deutlich abzeichnen, können sie geerntet werden.

Unser Tipp: Wenn Sie die Bohnen mit Speck und Kartoffeln anrichten, genießen Sie ein Gericht wie schon die Hofgemeinschaft des Pringens Hofes vor 220 Jahren.

Übrigens: Am 16. und 17. März wird sich am Kiekeberg bei der Gelebten Geschichte alles um das Thema Instandhaltung drehen. Was wurde neben der Bohne noch im Gemüsegarten gepflanzt? Welche Reinigungsmittel wurden genutzt? Und wie reparierte der Heidebauer Schäden an seinem Hof? Kommen Sie gern vorbei!