

## Edamame (*Glycine max*)

Familie: Schmetterlingsblütler (Fabaceae)

### Besonderheiten

- Schon mal Edamame probiert? Bei dem eiweißreichen Trend-Snack aus Japan handelt es sich um nichts anderes als grüne, unreife Sojabohnen, die für ca. 10 Minuten in Salzwasser gekocht werden.
- Für den Anbau kommen spezielle Edamame-Sojasorten zum Einsatz. Diese bilden fast doppelt so große Körner aus wie herkömmliches Soja, die noch dazu besonders vollmundig und süß schmecken. Außerdem sind die Hülsen, in denen sich die verzehrten Körner befinden leichter zu öffnen und weniger behaart. Diese Eigenschaften schätzt der Feinschmecker beim traditionellen „Auszuzeln“ der Hülsen.
- Bei der Zubereitung von Edamame sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Die gekochten Hülsen schmecken z. B. hervorragend, wenn sie mit etwas Sesam, Ingwer oder Cayennepfeffer in Öl angebraten werden. Aber auch als ausgefallene Beigabe zu Salaten, als Suppe oder im Risotto machen Edamame eine gute Figur.



### Anbau

- Der wohl wichtigste Aspekt beim Anbau von Edamame ist die Sortenwahl. Viele traditionelle asiatische Sorten blühen nur im Kurztag. Dies hat zur Folge, dass die Blüte in unseren Breiten erst einsetzt, wenn die Tage im Spätsommer kürzer werden – viel zu wenig Zeit, um noch pralle Hülsen auszubilden. Zu den empfehlenswerten Sorten, die auch unter mitteleuropäischen Bedingungen zuverlässig gedeihen, zählen u. a. 'Green Shell', 'Summer Shell', 'Hokkai Green' und 'Hokkai Black'.
- Wie alle Leguminosen leben Edamame-Pflanzen in Symbiose mit stickstofffixierenden Knöllchenbakterien. Diese können bis zu 80 % des gesamten Stickstoffbedarfs der Edamame-Pflanzen bereitstellen. Da der betreffende Knöllchenbakterien-Stamm in europäischen Böden nicht vorkommt, empfiehlt es sich, das Edamame-Saatgut direkt vor der Aussaat mit einem Impfmittel zu präparieren. Mit Hilfe der Knöllchenbakterien lässt sich die Leistungsfähigkeit der Edamame-Pflanzen beträchtlich steigern.
- Ein weiteres unerlässliches Kriterium für den Edamame-Anbau ist ein sehr warmer Standort auf gut strukturiertem, nährstoffreichem Gartenboden.
- Mit der Aussaat sollte unbedingt gewartet werden, bis der Boden warm genug ist



(Richtwert: 12 °C in 4-8 cm Tiefe). Auch nach der Aussaat sollte es für mindestens 5-6 Tage warm bleiben, damit die Keimung zügig einsetzen kann. Dies ist wichtig, damit die Keimlinge Krankheiten, Schädlingen und Unkraut rasch davonwachsen können. Gegebenenfalls kann mit einem Verfrühungsvlies nachgeholfen werden.

- Zwischen Ende April und Ende Juni erfolgt die Ablage der Körner ca. 4 cm tief, mit einer Saatstärke von 15-20 Korn/m<sup>2</sup>, Reihenabstand 50-75 cm.
- Ihr Potenzial aus den Blattachsen wieder neu auszutreiben, macht Edamame bei Hagel- oder Fraßschäden erstaunlich regenerationsfähig.
- In der Jugendphase ist der Wasserbedarf von Edamame recht gering, was mit beginnender Hülsenbildung aber ins Gegenteil umschlägt. Schon zur Blüte sollten die Pflanzen möglichst gut mit Wasser versorgt sein, da ansonsten viele Fruchtansätze abgeworfen werden. Im Verlauf der Kornfüllung steigt der Wasserbedarf von Tag zu Tag an und nur wenn dieses Bedürfnis erfüllt wird, ist mit reichen Erträgen zu rechnen. Je besser die Wasserversorgung, desto größer und praller werden die Hülsen.
- Das Erntezeitfenster von Edamame ist relativ kurz. Zu lange sollte nicht gewartet werden, da ansonsten Farbe und Geschmack leiden. Ein Reifeindikator kann die beginnende Gelbfärbung der Blätter sein. Diese kann aber je nach Bestandsdichte und Bodenfeuchte etwas früher oder später einsetzen. Es kann daher nicht schaden, den Bestand frühzeitig im Auge zu behalten und den ein oder anderen Probe-Kochdurchgang durchzuführen.
- Geerntet werden entweder die einzelnen Hülsen oder, für längere Haltbarkeit im Kühlschrank, die ganzen Pflanzen einschließlich Wurzel, wobei lediglich die Blätter entfernt werden. Von dieser traditionellen Erntemethode leitet sich auch der japanische Name „Edamame“ ab, der übersetzt so viel wie „Bohne am Stiel bedeutet“.



### Literatur

DEUTSCHER SOJAFÖRDERRING E. V.: Saatgutimpfung: Sorgfalt zahlt sich aus.  
<https://www.sojafoerderring.de/anbauratgeber/aussaat/impfung/>. Zugriff am 20.07.2021.

GARTENSOJA.DE: Edamame – Saatgut und Kultur. Hrsg.: von Beesten, F.  
<https://gartensoja.de/de>. Zugriff am 19.07.2021.

SATIVA BIOSAATGUT GMBH: Impfmittel für Soja-Saatgut.  
<https://www.sativa.bio/de/gemuese/edamame-sojabohnen/impfmittel-fuer-soja-saatgut-zz01>. Zugriff am 20.07.2021.

### Bildnachweis

Och, S., 2020