

NUTZPFLANZENDATEI

Pflanzenart: Bohnenkraut, *Satureja hortensis* (einjährig)
Satureja montana (mehrjährig)

Bot. Familie: *Lamiaceae*, Lippenblütler

Klima und Standort: warme, trockene Plätze, mehrjähriges Bohnenkraut ist auch zur Einfassung von Beeten geeignet.

Bodenansprüche: kalkreiche, humose, lockere, leicht erwärmbare Böden, nicht zu feucht.

Nährstoffansprüche: geringe Nährstoffansprüche, vor der Pflanzung den Boden mit reifem Kompost, Steinmehl und Kalk versorgen.

Pflanzdaten

Saatbad: 15 – 30 Minuten in Humofix®-Lösung.

Aussaat: März/April ins Vorzuchtbeet; oder ab Mitte Mai direkt ins Freiland

Pflanzung: Ende Mai/Anfang Juni;
Abstände: 20 x 30 cm.

Sorten

Wie bei vielen Kräutern gibt es auch von Bohnenkraut keine unterschiedlichen Sorten. Man bestellt es unter der Artbezeichnung „*Satureja hortensis*“ oder „*Satureja montana*“

Positive Nachbarn: Salat, Rote Beete, Busch- und Stangenbohnen, Beetränder, dort wo es durch seinen Duft zusammen mit anderen Kräutern wie Thymian und Ysop Schädlinge abhalten soll.

Negative Wermut
Nachbarn:

Vor- und Nachkultur entfallen beim mehrjährigen Bohnenkraut, da es mehrere Jahre an einem Platz steht.

Einjähriges Bohnenkraut bekommt die gleichen Vor- und Nachkulturen der Gemüsearten, neben die es gesät wird.

Saat- und Pflegetipps

Bohnenkraut ist Lichtkeimer. Daher wird der Same gar nicht oder nur leicht mit Erde übersiebt. Schwere, lehmige Gartenerde muss vor der Aussaat oder Pflanzung mit Sand, Gesteinsmehl und Kompost aufgelockert werden. Der Same keimt nach 10 bis 13 Tagen. Es ist ratsam, ihn bei Direktsaat, damit er nicht zu dicht fällt, mit Sand zu mischen.

Wird im Frühjahr in Kästen ausgesät, können die Pflänzchen Ende Mai, Anfang Juni ausgepflanzt werden. Empfehlenswert ist es, nur jeweils wenig zu säen, damit man immer frisches Kraut hat. Selbst im Winter kann man frische Blätter ernten, wenn man eine Spätaussaat in Blumentöpfe vornimmt und diese in einen hellen, ungeheizten Raum aufstellt.

Mehrjähriges Bohnenkraut wird auf die gleiche Weise vorgezogen. Man pflanzt es dann allerdings nicht zwischen niedrige Gemüsearten, wie das einjährige, sondern an Beetränder, ins Kräuterbeet oder an Stellen, an denen es mehrere Jahre stehen bleiben kann. Im ersten Winter deckt man die Pflanzen mit Reisig oder Laub ab, damit sie nicht zu sehr herunterfrieren.

Der Boden sollte vor der Aussaat oder Pflanzung eine Spritzung mit Baldrianblütenextrakt erhalten, ebenso eine Spritzung mit Ackerschachtelhalmbrühe, um Pilzkrankheiten aus dem Boden vorzubeugen.

Auch in Balkonkästen oder Blumentöpfen lässt sich Bohnenkraut ziehen. Hier hat es sich bewährt, kleine Kieselsteine als Bodenbedeckung auf die Erde der Kästen zu legen. Sie speichern Wärme und sorgen für besseres Wachstum.

Eine leichte Kompostdüngung oder einen Guss mit verdünnter Brennnesseljauche (1:20) verträgt das Kraut nach jedem Schnitt. Zwischendurch braucht es keine Düngung.

Ernte

Von Juni/Juli bis in den September hinein blüht das Bohnenkraut. Was getrocknet werden soll, schneidet man bei sonnigem Wetter knapp vor dem Aufbrechen der Blüten dicht über dem Boden ab. Vom mehrjährigen Kraut erntet man im ersten Jahr noch vorsichtig, dann jährlich zwei- bis dreimal. Doch sollte man nicht über den August hinaus ernten, da die Stöcke sonst geschwächt in den Winter gehen. Im 4. Jahr geht die Ernte wieder etwas zurück, und länger als 5 Jahre sollten die Pflanzen nicht am gleichen Platz stehen bleiben. Durch Neuaussaat, Teilen oder Stecklingsvermehrung werden die Bestände wieder verjüngt.

Getrocknet oder gefroren bleibt das Aroma weitgehend erhalten.

Zum *Trocknen* bindet man die Triebe zu kleinen Sträußchen zusammen und hängt sie an einen luftigen, trockenen und warmen Ort, mit den Köpfen nach unten auf. Man kann die Triebe auch kleinschneiden und auf Packpapier ausbreiten und in einem geeigneten Raum trocknen. Die Küche ist zum Kräutertrocknen ungeeignet. Dort ist die Luft oft zu feucht oder auch fetthaltig. Die Kräuter sind trocken, wenn sie beim Biegen wie Glas zerbrechen. Das getrocknete Bohnenkraut wird in verschlossenen Gläsern oder Porzellangefäßen aufbewahrt.

Samengewinnung

Die Samengewinnung beim Bohnenkraut ist sehr leicht durchzuführen. Man lässt einfach einige Triebe verblühen und Samen bilden, schneidet diese Triebe ab und reibt die Samen aus. Sie bleiben etwa 2 Jahre keimfähig. Oft samt sich das Kraut auch selbst aus und bleibt so dem Garten jahrelang treu.

Mehrjähriges Bohnenkraut kann auch leicht durch Teilung oder durch Stecklinge vermehrt werden.

Schädlinge und Krankheiten

Von Schädlingen und Krankheiten wird das Kraut normalerweise nicht geplagt. Es wehrt sogar Fadenwürmer und Schadinsekten ab. Deshalb eignet es sich auch gut als Schutzpflanze für empfindlichere Kulturen, zum Mulchen – wenn man das mehrjährige Kraut nicht zwischen einjährige Gemüsepflanzen setzen will – und zur Bereitung von schädlingsabwehrenden Brühen.

Verwendung

Bohnenkraut kann zum Würzen von Hülsenfruchtgerichten, zu Rohkostspeisen, Kohlgemüsen, Tomaten, Kürbis und Gurken, zu Braten, Tunken und Pilzgerichten empfohlen werden. In allen diesen Speisen wirkt es als Heilmittel, macht diese bekömmlich und stärkt den Magen.

Zerreibt man die getrockneten Blätter zu Pulver, so kann man besser beim Speisewürzen Maß halten, denn leicht gibt man zuviel und macht so dieses Gewürz unbeliebt.

Diätpeffer: Wegen seiner Schärfe wird Bohnenkraut auch Pfefferkraut genannt. Zusammen mit Basilikum und Rosmarin lässt es sich als Diätpeffer verwenden, der bekömmlicher ist als scharfer ausländischer Pfeffer (man mische Basilikum und Pfeffer 1:1 und füge etwas Rosmarin hinzu).

Ein **Teeaufguss** (1 Teelöffel auf 1 Tasse Wasser) ist als Mittel gegen Übelkeit und Durchfall bekannt.

Gegen Blattläuse und anderes Ungeziefer an Zimmerpflanzen kann ebenfalls Bohnenkrauttee verwendet werden. Hierbei kann der Tee auch doppelt so stark sein.