



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Inhaltsverzeichnis

Bohnenkraut	1
Kulturanleitung	1
Standort & Boden	2
Aussaat & Pflanzung	2
Tipp: Pflanze Sommer- und Winterbohnenkraut	2
Pflege & Düngung	3
Bohnenkraut ist easy	3
Drei gute Gründe Bohnenkraut anzubauen	3
Ernte	3
Teilen macht Freude	3
Aufbewahrung	3
Krankheiten & Schädlinge	4
Gute Nachrichten!	4
Nährstoffe, Verarbeitung & Rezepte	4
Dreamteam	4

Bohnenkraut



Kulturanleitung

Monat:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aussaat:												
Ernte:												



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Standort & Boden

Windiger Zeitgenosse

Bohnenkraut gefällt es in einem trockenen und nährstoffarmen Boden am Besten. Kalkhaltige Böden entsprechen seiner Natur, denn es wächst ursprünglich in kargen Berglandschaften. Du kannst den Boden als Grundlage für die Kultur einmal jährlich mit Dünger versorgen. Darüber hinaus schätzt das Bohnenkraut keine Nährstoffgaben. Bohnenkraut verträgt Wind und Kälte. In der Kräuterspirale wohnt das Bohnenkraut in der oberen Etage. Ideale Nachbarn sind Mittelmeerkräuter wie Oregano und Thymian.

Der Anbau in Balkonkästen und Kübeln auf der Terrasse ist problemlos möglich. Auch im Haus gedeiht das Kraut und ist dann immer griffbereit.

Aussaat & Pflanzung

Lichtkeimer, den du unterstützen kannst

Du kannst Bohnenkraut im Frühjahr, nach den letzten Frösten direkt ins Freiland säen. Bohnenkräuter sind Lichtkeimer, also bedecke sie nicht mit Erde. Leider sind die Samen bei Vögeln sehr beliebt. Du kannst als Schutz gegen Diebstahl die Samen mit ein wenig Sand bestreuen.

Es ist wichtig, dass du die Saat bis zur Keimung immer gut feucht hältst. Wenn du nur einen kleinen Bereich Bohnenkraut pflanzt, kannst du sie mit Frischhaltefolie schützen. Lege dazu die Folie über den Beet Abschnitt und befestige sie an den Rändern und ecken mit Steinen. Die Folie kann entfernt werden, wenn die Pflänzchen nach den ersten beiden Keimblättern zwei weitere Blättchen ausgebildet haben. Wenn sich die kleinen Bohnenkraut Pflänzchen fünf Zentimeter hoch sind, kannst du die Saat auf dreißig Zentimeter Abstand ausdünnen.

Sommerbohnenkraut ist einjährig, aber es sät sich fleißig selbst aus und wächst dann im nächsten Jahr neu am gleichen Platz.

Es ist auch möglich, kleine Bohnenkraut Pflänzchen zu kaufen und sie direkt zu pflanzen.

- Saattiefe: Lichtkeimer! Höchstens mit etwas Sand bestreuen
- Pflanzabstand: 30 cm x 15 cm
- Direktsaat ab: ab Mitte Mai
- Auspflanzen ins Beet: Setzlinge Mitte April
- Keimdauer: 10-14 Tage
- Kulturdauer/Erntereif: einige Sorten einjährig, andere mehrjährig, Selbstaussaat, Ernte fortlaufend

Tipp: Pflanze Sommer- und Winterbohnenkraut

Bohnenkräuter bilden eine große Familie. Zwei Arten sind dabei von besonderer Bedeutung für den Anbau im Garten. Das einjährige Sommerbohnenkraut, welches du im späten Frühjahr und im Herbst stängelweise ernten kannst. Es ist zarter und feiner im Geschmack und für den frischen Verzehr besser geeignet. Das Winterbohnenkraut dagegen



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



ist kräftiger und seine Blätter härter. Es ist zweijährig und du kannst es fortlaufend ernten. Die Ansprüche der Beiden sind sehr ähnlich. Wenn du beide Arten in deinem Kräutergarten ansiedelst, kannst du das ganze Jahr Bohnenkraut genießen.

Pflege & Düngung

Bohnenkraut ist easy

Bis auf eine gelegentliche Lockerung des Bodens und das übliche Entfernen von Unkräutern ist keinerlei Pflege notwendig. Selbst gießen musst du nur im Notfall, denn Bohnenkraut verträgt große Trockenheit.

Drei gute Gründe Bohnenkraut anzubauen

1. Bohnenkraut bildet eine ausgezeichnete Allianz mit deinen Bohnen und Kohllarten. Zwischen die Reihen gepflanzt schützt es vor Kohlflieden und Blattläusen.
2. Es bildet einen schönen optischen Kontrast zu deinem rundblättrigen Oregano.
3. Es ist ein wundervoller geschmacklicher Begleiter der meisten deiner Gemüse und deiner mediterranen Kräuter.

Ernte

Teilen macht Freude

Du kannst vom Bohnenkraut, wenn es ausreichend groß ist, fortlaufend die Triebspitzen abnehmen und frisch verwenden. Ernte Bohnenkraut wie die meisten Kräuter vor der Blüte, damit die Kraft seiner Aromen nicht verloren geht. Es lohnt sich aber auch, das Bohnenkraut blühen zu lassen, denn seine hübschen weißen bis violetten Lippenblüten sind eine Nektarweide für Bienen, Wildbienen, Schwebfliegen und Hummeln.

Es ist auch möglich, ganze Stängel des Krautes zu ernten, sei aber nicht zu rigoros damit, damit die Pflanze sich erholen kann.

Aufbewahrung

Bohnenkraut ist perfekt an seinen natürlichen Lebensraum angepasst

Seine schmalen Blätter sind hart und widerstandsfähig gegen den Wind und die Sonne in den Bergen. Diese Zähigkeit macht es ideal zur trockenen Aufbewahrung, weil es nicht welk wird und sein Aroma behält. Breite die Bohnenkrautstängel auf einem Brett aus, bedecke sie mit einem feinmaschigen Netz und trockne sie bei Zimmertemperatur.



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Alternativ kannst du deinen Backofen auf dreißig Grad einstellen, die Stängel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und einige Stunden trocknen oder einen Dörrautomaten benutzen.

Nach der Trocknung streifst du die Blättchen von den Stielen, reibst sie ein bisschen und bewahrst sie in kleinen Gläsern auf.

Krankheiten & Schädlinge

Gute Nachrichten!

Der einzige Vertilger von Bohnenkraut in deinem Garten bist du selbst und musst dich somit nicht mit Schädlingen darum zanken.

Nährstoffe, Verarbeitung & Rezepte

Dreamteam

Bohnenkraut ist außerordentlich reich an ätherischen Ölen, die es in den unwirtlichen Bergregionen, aus denen es stammt, vor Sonneneinwirkung und Schädlingen schützen. Der Mensch macht sich diesen hohen Anteil an Kampferölen zunutze, in dem er fettige Fleischgerichte und Gemüse schwerverdaulichen Kohlenhydrate mit Bohnenkraut würzt. Dabei harmoniert der herbe Geschmack des Bohnenkrautes exzellent mit dem deftigen Charakter dieser Gerichte. Bohnenkraut ist ein seltener Vertreter jener Pflanzen, die beim Mitkochen an Geschmack gewinnen. Wenn du ganze Stängel mit schmorst, entferne sie aber vor dem Servieren, denn sonst wird es schnell zu bitter.

Solltest du an Verdauungsbeschwerden leiden, kannst du auch ein paar Stängel Bohnenkraut direkt mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen, auf ein Stövchen stellen oder in eine Thermosflasche gießen und über den Tag verteilt trinken.

Bohnenkraut geht mit Linsen, Erbsen, grünen und weißen Bohnen, Buschbohnen gerne eine Allianz ein. Es schmeckt auch hervorragend in einem bunten Ratatouille aus Zucchini, Auberginen, Paprika und Tomaten.

Basilikum, Oregano, Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut machen zusammen die Mischung „Kräuter der Provence“ aus. Wäre es nicht nett, am Ende des Sommers Freunden ein Schraubgläschen davon mitzubringen?