

Artenvielfalt der Kräuter (5) – Bergbohnenkraut

Bergbohnenkraut (*Saturea montana*) gehört zu den Lippenblüttern und ist vor allem ein Würzkraut.

Bohnenkraut oder auch Sommerbohnenkraut wird allgemein bekannt sein. Andere Namen sind auch Pfefferkraut, Kölle und Sommersaturei. Dieses Bohnenkraut ist leider einjährig und müsste deshalb in jedem Jahr neu ausgesät werden. Was will man in einem kleinen Garten mit einer ganzen Reihe solcher Pflanzen? (300 Samenkörner sind in einer Tüte). Der Geschmack dieses Krautes ist etwas pfeffrig.

Interessanter finde ich das **Bergbohnenkraut**. Im Aroma ist es etwas kräftiger. Man benötigt deshalb auch weniger Pflanzen. Im Kräuterbeet, im Kräuterkasten oder der Kräuterspirale reichen ein bis zwei Pflanzen für einen 2- Personen- Haushalt. Das Kraut enthält ätherisches Öl sowie Gerbstoffe und macht schwere Speisen leichter verdaulich. Die auch als Winterbohnenkraut bekannten Pflanzen werden 20 bis 30 cm hoch und blühen weiß, rosa oder violett. Wie alle mediterranen Pflanzen sind die Kräuter für einen vollsonnigen, warmen Standort dankbar. Obwohl die Gewürzpflanze zu den Schwachzehrern zählt, sollte der Boden nahrhaft, locker und gut durchlässig sein. Bergbohnenkraut verträgt Trockenheit viel besser als Sommerbohnenkraut. Wer Bergbohnenkraut aussähen möchte, sollte das erst im Mai tun. Die Samen werden nur wenig bedeckt (Lichtkeimer) Die Keimdauer beträgt 3 Wochen, dann kann vereinzelt werden. Bohnenkraut ist generell anspruchslos. Das Bergbohnenkraut wird im Frühjahr leicht zurückgeschnitten um den Neuaustrieb zu fördern. Die Pflanzen werden gern von Schmetterlingen und Bienen besucht.

Verwendung: Die jungen Triebe können laufend frisch geerntet werden. Ihre größte Würzkraft haben sie allerdings kurz vor oder während der Blüte. Zum Trocknen schneidet man die Triebe ab und hängt sie im Schatten auf. In einem Schraubglas gelagertes Bohnenkraut kann auch im Winter verwendet werden. Das Aroma geht kaum verloren. Gewürzt werden vor allem Bohnengerichte, Lamm- und Wildgerichte, aber auch Kartoffelgerichte sowie Eintöpfe. Naturkundlich wirkt Bohnenkraut gegen Magen und Darmbeschwerden. Viel Erfolg mit dem interessanten Kraut wünscht *Ihr Gartenfachberater Edgar Schmitt KGV “Alt Schönefeld”*