



BERGBOHNENKRAUT *Satureja montana*,
mehrjähriges Bohnenkraut

Bohnenkraut *Satureja hortensis*
einjähriges Bohnenkraut

Familie: Lamiaceae (Labiata) Lippenblütengewächse



Das einjährige Bohnenkraut ist klein bis 50 cm hohe Büsche mit länglich grünen Blättchen. Das Bergbohnenkraut ist ca. 30 cm hoch, immergrün, mehrjährig, seine Blätter sind etwas grösser als diejenigen des einjährigen.

Herkunft: Östliches Mittelmeergebiet, schwarzes Meer

Aroma und Geschmack: Das Kraut riecht aromatisch-würzig, hat ein scharfer Pfeffer ähnlichen Geschmack, ist leicht bitter

Küchenkraut: Bohnenkraut fördert die Verdauung und daher ein guter Grund, es in der Küche zu verwenden. Es hilft die schwersten Gerichte gut zu verdauen (Wild, Ragouts, stärkehaltige Nahrungsmittel usw.). Man würzt also vornehmlich deftige Hausmannskost mit Bohnenkraut, wie Bratkartoffeln mit Speck, Gemüse- und Fleischartöpfe, dicke Bohnen, Wurst, Gehacktes und schwere Braten. Zusammen mit Basilikum kann es Salz und Pfeffer weitgehend ersetzen.

Heilkunde: Apotheker M. Pahlow: Es handelt sich beim Bohnenkraut um eine Pflanze, die den gesamten Magen- und Darmtrakt günstig beeinflusst. Zur Förderung der Verdauung eignet es sich ebenso wie als Mittel gegen Blähungen und zur Appetitanregung. Bei Durchfällen die mit Gärungserscheinungen einhergehen, zeigt es deutliche Besserung, die wohl auf das ätherische Öl zurückzuführen ist. Gegeben wird Bohnenkraut als Tee, auch bei Husten und Verschleimung.

Mességué Heilkräuter Lexikon sagt, dass die Mönche früher kein Bohnenkraut in ihren Gärten pflanzen durften weil es ein Aphrodisiakum ist (ich bereite den Liebestrank aus Bohnenkraut, Bärenklau und Schöllkraut zu).

Ausserdem verhindert es Blähungen und wirkt gegen Durchfall (sowohl gegen akuten als auch gegen chronischen). Es ist reinigend, heilt Wurmbefall, ist harntreibend und daher empfehlenswert in allen Fällen von Selbstvergiftungen (Gicht, Rheumatismus, Harnsteine usw.) oder von Vergiftungen durch Parasiten (Bandwürmer, Spulwürmer). Es wirkt vorzüglich gegen Magenkrämpfe, beruhigt Asthmaanfalle, heilt Mund- und Halserkrankungen, ist gut für die Lungen, die es von Schleim befreit. Außerdem kräftigt es zarte Kinder.

Teezubereitung: 1 gehäufte Esslöffel *Satureja*-Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.