

## Bohnenkraut - *Satureja hortensis*, Sommerbohnenkraut Lippenblütler, s



*Satureja montana* = Winter- oder Bergbohnenkraut

### **Andere Namen:**

Pfefferkraut, Saturei, Kölle, Weinkraut,

### **Andere Sprachen:**

Arabisch: Nadgh

Chinesisch: Hsiang-Po-Ho

Englisch: Savory

Französisch: Sariette

Italienisch: Santoreggia

Niederländisch: Bonenkruid

Norwegisch: Sar

Portugiesisch: Segurelha

Russisch: Chaber

Schwedisch: Kyndel

Spanisch: Ajedrea

### **Verschiedene Sorten:**

Einjährige (Sommer-B.)

Aromata, : Züchter Chrestensen, Erfurt

Einjähriges Blatt : Vertrieb durch mehrere Firmen

Compact : Neu, Quedlinburger Saatgut

Budakalászi : Ungarn

Mestina : Bulgarien  
Pikanta : Tschechien  
Saturn

## **Beschreibung**

### **Aussehen:**

#### **S. hortensis, Sommerbohlenkraut**

Krautige Pflanze

Wurzel : stark verzweigt.

Stengel : vierkantig aufrecht, viele Zweige.

Blätter : schmale, lanzettenförmige, meist mittelgrüne Blätter.

Höhe : 30 - 60 cm.

Blüte : die Blüten sind weiß, bläulich oder rötlich.

Blütezeit : Juli/September.

Früchte : 1 - 1,5 mm lange Nüsschen.

#### **S. montana, Winterbohlenkraut**

Zwerg- oder Halbstrauch

Wurzel : stark verzweigt

Stengel : rund, aufrecht, viele Zweige

Blätter : schmale, lanzettenförmige, meist dunkelgrüne Blätter

Höhe : 30 - 40 cm; ist etwas niedriger als das Sommer-B., wächst jedoch breiter

Blüte : die Blüten sind weiß, bläulich oder rötlich

Blütezeit : September/Oktober

Früchte : 1 - 1,5 mm lange Nüsschen

### **Verbreitung:**

Europa, Vorderasien, Südafrika, Nordamerika.

In Deutschland: Aschersleben und andere Orte in Sachsen-Anhalt und Thüringen.

### **Geschichte:**

War schon den Römern bekannt; kam zu Beginn des Mittelalters mit den Mönchen nach Mitteleuropa.

Wird in den "Capitulare de villis" vorgeschrieben und sowohl von Hildegard von Bingen wie von Albertus Magnus erwähnt.

Wurde von den Pilgrim Fathers auf der Mayflower nach Amerika eingeführt.

### **Anmerkungen:**

Die Griechen schrieben dem B. aphrodisische Kräfte zu.

Ovid schreibt in "Ars amatoria" III, 413 f:

"Doch nie schone die Kraft!

Nur eines bringt Fried und Versöhnung:

Liebesumarmung: damit leugne habten Genuß!

Einige schlagen vor, man solle die schädliche Pflanze Saturei essen.

Das ist meines Erachtens Gift".

Die römischen Kräuterfrauen zählten B. zu den venerischen Liebeskräutern.

### **Wirkstoffe:**

Der Anteil von ätherischen Ölen schwankt zwischen 0,3 und 4,0%; die Höhe ist abhängig von

der Erntezeit; zu Beginn der Blüte ist er am höchsten.  
Carvacrol, Camphen, Cymol, Dipenten, Pinen, Phenol sowie Gerbstoffe.

## **Anbau**

### **Garten/Haus :**

S. hortensis (Sommerbohnenkraut) einjährig.  
S. montana (Winterbohnenkraut) ausdauernd, winterhart.

### **Vermehrung :**

Einjähriges B. wird aus Samen gezogen, der im April oder Mai 0,5 cm mit Erde bedeckt gesät wird. Keimdauer 2 - 3 Wochen, Abstand 10 - 15 cm, falls die Pflanzen zu eng stehen, entwickeln sie viele Stengel und wenig Blätter; man sollte sie in dem Fall vereinzeln.  
Mehrjähriges B. wird durch Triebstecklinge, Absenker oder durch Wurzelteilung vermehrt, weil die Samen sehr langsam keimen.

**Im Garten :** anspruchslos an Boden (mittlerer Nährstoffgehalt), wärmebedürftig. Volle Sonne, trocken, windgeschützt.

**Im Haus :** beide Arten können gut in Töpfen oder Balkonkästen gezogen werden, benötigen täglich jedoch 5 Stunden Sonne.

**Pflege :** besondere Pflege ist nicht erforderlich, nur feucht halten, verträgt Trockenheit. Man kann die Blattbildung fördern, wenn man vor der Blüte die Pflanzen auf 10 cm kürzt.

Bei **Winter-Bohnenkraut** sollen vor oder nach dem Winter die Tribspitzen abgeschnitten werden

Jäten, hacken, wässern.

### **Ernte:**

Die Blätter können sofort nach dem Treiben, das Mehrjährige kann auch im Winter geerntet werden.

Im Gegensatz zu anderen Kräutern erreicht B. während der Blüte sein bestes Aroma und soll für den Wintervorrat während der Blüte geerntet werden.

### **Aufbewahrung:**

Bohnenkraut kann sowohl eingefroren wie auch sehr gut getrocknet werden, weil es auch im getrockneten Zustand sein Aroma weitgehend behält.

Man zieht die ganzen (einjährigen) Pflanzen heraus, bündelt sie und hängt sie an einem schattigen, trockenen Platz auf; die getrockneten Blätter streift man ab, reibt und bewahrt sie in einem geschlossenen Gefäß auf.

## **Verwendung**

### **Gesundheit:**

Verdauungsfördernd, verhindert Blähungen, appetitanregend.

Im Mörser zerstampft hilft B. gegen Schwellungen und Wespenstiche.

**Tee:** Wird gegen Husten und Verschleimung der Bronchien getrunken. 2 TL auf ¼ l Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.

**Badezusatz:** Mit Rosmarin, Thymian und Salbei ein belebendes Bad.

### **Gebrauch:**

**Verwendungs- und Handelsform:** Frisches und getrocknetes Kraut.

**Geschmack:** B. duftet würzig und hat einen leicht pfefferähnlichen Geschmack. Das

einjährige B. ist lieblicher als das Winter-Bohnenkraut.

### **In der Küche:**

Wie der Name schon sagt, eignet sich B. besonders gut zu Bohnengerichten. Der leicht pfefferartige Geschmack paßt aber auch zu Erbsen- und anderen Suppen, zu Fisch-, Fleisch und Eierspeisen.

Da die Würzkraft leicht dominieren kann, legen viele Köche Zweige dem Kochgut nur bei und nehmen es vor dem Servieren heraus; jedenfalls sollte man den Gebrauch üben.

Verträglichkeit: Bohnenkraut paßt gut mit Majoran, Dill, Oregano, Basilikum und Estragon zusammen.

Essig nimmt das Aroma gut auf. In einen guten Weinessig füllt man mehrere Stengel B. und stellt die Flasche an einen sonnigen Platz. Nach 4 Wochen wird der Essig durch ein Sieb gegeben.

### **Rezepte**

Bohnensalat mit B.

Berliner Erbspürree

Schafskäse mit B.