

Bohnenkraut / Winterbohnenkraut

Botanisch: *Satureja hortensis* / *montana* (Lippenblütler)



Aus der Region des Schwarzen Meeres und dem östlichen Mittelmeer stammt das Sommerbohnenkraut, das Winterbohnenkraut aus dem Mittelmeerraum. Die Römer verwendeten das einjährige Sommerbohnenkraut (*Satureja hortensis*), auch kurz nur Bohnenkraut genannt, in ihrer Küche und verbreiteten es. Im 9. Jahrhundert gelangte durch Benediktinermönche das Winterbohnenkraut (*Satureja montana*) nach Mittel- und Nordeuropa.

Im Mittelalter wurde früher jedem Käufer von grünen Bohnen ungefragt Sommerbohnenkraut zusätzlich mitgegeben, daher stammt wohl der Name. Jacobus Theodorus Tabernaemontanus über das Bohnenkraut: "Es schreibet Tragus, daß die Satureyen gar nützlich und wol von dem gemeinen Maß / zu und mit anderer Speiß gekochet werden / sonderlich bey jungem Fleisch und bei den Fischen / und bey der armen Leuth ... Gewürtz ... und reitzen zu ehelichen Werken." Auch Johannes Hartlieb sagt dem Bohnenkraut eine potenzsteigernde Wirkung nach: "... erwecket die unkewsch an dem menschen." Über die Verwendung in der Küche heißt es bei Jacobus Theodorus Tabernaemontanus: "Etliche Leut hacken sie unter die Wurst / [die dürre Saterey werden also anmuthiger und gesünder zu essen] man kocht sie auch mit Erbsen (Bonon / Linsen /) welche nicht übel daran thun / dann sie nehmen die Blähung."

Sommer- und Winterbohnenkraut wirken positiv durch die ätherischen Öle sowie Bitter- und Gerbstoffe auf die Verdauungsorgane und stärken den Magen. Ein Bohnenkrauttee hilft auch bei Husten und Verschleimung der Atemwege. Bohnenkraut stimuliert bei Schwächezuständen, wirkt antiseptisch bei Verletzungen im Rachen- und Halsraum.

Bohnenkraut empfiehlt sich als Beigabe zu Hülsenfrüchten, da dann bei ihrem Genuss weniger Blähungen entstehen. Es schmeckt aber auch sehr gut zu fetten Fleischgerichten, Rot- und Weißkohl (zusammen mit Thymian), Suppen, Bratkartoffeln, Kartoffel-, Bohnen- und Gurkensalat, Wild, Tomaten und Pilzgerichten. Kartoffelpuffer erhalten durch ein wenig Bohnenkraut ein besonderes Aroma. Es wird auch als Gewürz für Würste verwendet. Zu empfehlen ist ein spezielles Hühnchengericht mit Bohnenkraut: Das Hühnchen wird mit Bohnenkraut eingerieben, mehrere Stunden mariniert und wird anschließend mit Curry oder Ingwer eingerieben und gegrillt. Bohnenkraut gehört zu den fines herbes und sollte nicht länger als 10 Minuten mitkochen, da sonst die Bitterstoffe frei werden.

Sommerbohnenkraut ist eine einjährige Pflanze, die jedes Jahr wieder ausgesät werden muss. Die Samen sollten aber nicht zu alt sein, da sie sonst schlecht oder gar nicht mehr keimen. Sie verträgt sich sehr gut mit Bohnen, die Favoriten sind Buschbohnen, die auch weit gehend blattlausfrei bleiben, wenn Bohnenkraut in ihrer unmittelbaren Nähe steht. Ab Anfang April ist es möglich, Bohnenkraut geschützt vorzukultivieren. Nach den letzten Frösten wird es im Freiland nicht tiefer als in der Vorkultur ausgepflanzt. Stehen die Pflanzen zu dicht, bleiben die Blätter klein. Zur Blütezeit ist das Aroma am stärksten. Das ausdauernde

Winterbohnenkraut ist einigermaßen frosthart und übersteht normale mitteleuropäische Winter, kann aber, obwohl eigentlich immergrün, in rauen Wintern alle Blätter verlieren. Ab März kann Winterbohnenkraut geschützt vorkultiviert werden oder im April oder Mai und wieder im August direkt ins Freiland ausgesät werden. Da es sich um einen Lichtkeimer handelt, dürfen die Samen nicht mit Erde bedeckt werden. Winterbohnenkraut kann auch durch eine Stockteilung oder Stecklinge vermehrt werden. Einen nährstoffarmen, aber kalkhaltigen Boden an einer sonnigen Stelle behagt dem Winterbohnenkraut am meisten. Bekommt das Winterbohnenkraut zu viel Wasser, ist es im Winter frostempfindlicher.

