



✿ **Satureja – Das Bohnenkraut**

Pfeffrig, stärkend, schützend

Das Bohnenkraut ist eine der ältesten Gewürz- und Heilpflanzen Europas. Schon in den Klostergärten des Mittelalters war es hochgeschätzt – als **Appetitanreger, Verdauungshilfe und Schutzpflanze**. Mit seinem kräftigen, würzig-pfeffrigen Aroma verleiht es deftigen Speisen eine besondere Tiefe und bringt zugleich Leichtigkeit in den Bauch.

🔑 **Name & Herkunft:**

Der botanische Name *Satureja* stammt aus dem Lateinischen – vermutlich abgeleitet von den „Satyren“, jenen lustvollen Naturwesen aus der Mythologie, denen man eine Vorliebe für dieses aromatische Kraut nachsagte. Seine Heimat liegt im **Mittelmeerraum und in Kleinasien**, von wo es sich durch die klösterliche Kräuterkunde bis nach Mitteleuropa verbreitete.

Es gibt zwei Hauptarten, die sich in Wuchs, Verwendung und Lebensdauer unterscheiden:

- ✿ **Sommer-Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)** – einjährig, zarter Wuchs, besonders aromatisch und fein im Geschmack
- ✿ **Winter- oder Berg-Bohnenkraut (*Satureja montana*)** – mehrjährig, robuster, mit kräftigerem, leicht herben Aroma und winterhart

☀ **Standort & Pflege:**

Beide Arten lieben einen sonnigen, warmen Standort mit durchlässigem, eher magerem Boden. *Satureja hortensis* wird im Frühjahr direkt ins Beet oder in Töpfe gesät und wächst schnell zu einer buschigen, zarten Pflanze heran. *Satureja montana* hingegen ist ein **mehrhähriger Halbstrauch**, der durch Rückschnitt im zeitigen Frühjahr kompakt und aromatisch bleibt. Er übersteht auch härtere Winter mit leichtem Schutz.

Beide Arten sind **bee friendly** – ihre kleinen Blüten ziehen Bienen und andere Insekten magisch an.

🍲 Verwendung in der Küche:

Wie der Name schon sagt, ist Bohnenkraut der ideale Begleiter für Hülsenfrüchte. Es verbessert deren Bekömmlichkeit und verleiht ihnen eine würzige Tiefe. Es passt wunderbar zu:

- Bohnen, Linsen, Erbsen
- Kartoffel- und Fleischgerichten
- Wild, Pilzen, Eintöpfen
- Kräuterbutter, Essig, Aufstrichen und Brot

Tipp: Bohnenkraut entfaltet sein volles Aroma beim **Mitkochen**, verliert dabei aber wenig an Kraft. Frisch oder getrocknet – beide Arten sind sehr ergiebig.

✿ Heilwirkung:

Bohnenkraut besitzt eine Vielzahl traditionell geschätzter Heilwirkungen, darunter:

- **Blähungshemmend und krampflösend** bei Verdauungsbeschwerden
- **Appetitanregend** und stärkend für Magen und Darm
- **Antibakteriell und pilzhemmend**, auch äußerlich anwendbar
- Unterstützend bei **Erkältungen** (als Tee oder Dampfbad bei Husten und Heiserkeit)
- In der Volksmedizin wurde es sogar **bei Zahnschmerzen** gekaut – die enthaltenen ätherischen Öle wirken leicht betäubend

♂ Symbolik & Volksglaube:

Bohnenkraut galt als **Kraut des Mutes und der Klarheit**. In alten Zeiten legte man es unter das Kopfkissen, um Albträume zu vertreiben und einen klaren Geist zu fördern. In der Küche soll es „Streit in der Familie verhindern“ – vielleicht, weil es Herz und Magen gleichermaßen beruhigt...



(Quelle: ChatGPT, 28.07.2025)