

KRÄUTERLEXIKON



Bergbohnenkraut (*Satureja montana*)

Das Bergbohnenkraut hat einen intensiven Bohnen-Duft und ein feineres, stärkeres Aroma als das einjährige Bohnenkraut. Es wird auch Winterbohnenkraut (wegen der winterlichen Ernte) oder Pfefferkraut (wegen des pfeffrigen Geschmacks) genannt.

Lebensform

Das Bergbohnenkraut ist, anders als das einjährige Sommer-Bohnenkraut, ein mehrjähriges Gewächs.

Standort

Das Winter-Bohnenkraut stellt wenig Ansprüche und gedeiht am besten auf leichten, kalkhaltigen Böden in warmer, sonniger Lage.

Blütezeit

Die winzigen lavendelrosa bis purpurfarbenen Blüten erscheinen von Juli bis September.

Anwendungen in der Küche

Verfeinert frisch oder getrocknet Bohnengerichte, Salate oder Schmorgerichte und gibt Tomatensoßen und Grillmarinaden den letzten Pfiff. Die Stängel werden im Ganzen mitgekocht. Junge Blätter können auch ganz oder gehackt zum Schluss dazugegeben werden. Bergbohnenkraut harmoniert sehr gut mit Salbei, Rosmarin, Knoblauch, Zwiebeln und Petersilie. Auch zur Aromatisierung von Speiseölen eignet sich das würzige Küchenkraut. Ein Kräutertee aus getrockneten Pflanzenteilen regt den Appetit an, wirkt gegen Blähungen, löst Schleim und hilft gegen Husten.

Heilwirkung

Im Bergbohnenkraut enthalten sind ätherisches Öl und Gerbstoffe, die für die magenstärkende, blähungshemmende, entkrampfende und keimtötende Wirkung verantwortlich sind. Aufgrund seines Duftes findet das Bergbohnenkraut Verwendung u.a. für Potpourri, Duftsträuße und wird von nektarsammelnden Tieren gerne besucht.

Aussaathinweise

Die Samen keimen gut innerhalb von 1-2 Wochen unter Bedingungen im Freiland (15-20°C) oder in Saatschalen bei Temperaturen um 20 °C.