

Kräuterwissen März 2020

EGK Newsletter

Zitronen- Bergbohnenkraut

Satureja montana var. *citriodora* // Lippenblütler = Lamiaceae
Andere Bezeichnungen: Kölle (Deutschland)

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Vermutlich stammt der botanische Name «Satureja» vom griechischen Wort «Satyr» ab, das auf die liebesfördernden Eigenschaften dieses beliebten Krautes hinweist. Die Ägypter haben mit ihm und anderen Kräutern Weine angereichert, die Liebende in glühende Erregung versetzen sollten. Der Wirkungsvollste davon soll der Wein der Kleopatra gewesen sein. Auch die Griechen gaben sich, ebenso wie die anderen Völker aus der Antike, gerne dem Genuss hin und huldigten dem dämonischen Kult und den Sagen rund um das Bohnenkraut. Das Bohnenkraut wurde von wandernden Benediktinermönchen nach Mittel- und nach Nordeuropa gebracht und galt im Volksglauben lange Zeit als Pflanze des Glücks. Die bei uns ansässigen Sorten und Arten werden seit über 2000 Jahren genutzt.



Botanik und Kultur

Das Schwarze Meer und das östliche Mittelmeergebiet sind die ursprüngliche Heimat des Bohnenkrauts. Die Gattung umfasst rund 30 Arten und gehört zur Familie der Lippenblütler. Von den Bohnenkrautern gibt es sowohl einjährige Sorten, wie auch ausdauernde Stauden und Halbsträucher. Zu den ausdauernden Sorten zählt u.a. das Winter-Bergbohnenkraut, sowie das erfrischend würzige Zitronen-Bergbohnenkraut = *Satureja montana* var. *citriodora*.

Das Zitronen-Bergbohnenkraut wird durch Stecklinge oder auch durch Teilung älterer Stöcke vermehrt. Die beste Vermehrungszeit ist im Frühjahr, wenn die Pflanze bereits ausgetrieben ist und deshalb schöne Stecklinge geschnitten werden können.

Das Zitronen-Bergbohnenkraut kann mit den Jahren zu einem ansehnlichen Wurzelstock heranwachsen und eignet sich aufgrund seines eher gedrungenen Wuchses als ideale Einfassungspflanze. Eine späte Blütezeit bringt nochmals Farbe und Leben in den Garten, da die weiss leuchtenden Lippenblüten gerne von Hummeln und Bienen besucht werden. Die stark verzweigten und verholzenden Ästchen sind mit kräftigen, leicht behaarten Blättern besetzt. Ein gelegentlicher sanfter Rückschnitt fördert einen guten Wuchs.

Die Bohnenkrauter bevorzugen allgemein einen eher sonnigen Standort. Da diese Pflanzen keine Staunässe vertragen, ist ein gut durchlässiger Gartenboden unabdingbar. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Zitronen-Bergbohnenkraut hin und wieder mit einem organischen Biodünger zu versorgen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Anders als einige seiner Artgenossen gehört das Zitronen-Bergbohnenkraut nicht zu den klassischen Heilpflanzen. Darum sind die nachstehenden Verwendungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde für das Winter-Bergbohnenkraut – als enger Verwandter unseres Zitronen-Bergbohnenkrautes – zu betrachten.

Die Heilkraft des Bohnenkrauts wirkt sehr günstig auf den gesamten Magen- und Darmtrakt. Das Pfefferkraut, wie diese Pflanze im Volksmund auch etwa genannt wird, fördert die Verdauung, gilt als wirksames, blähungswidriges Mittel und wird auch zur Behandlung von Durchfällen eingesetzt, die mit Gärungserscheinungen einhergehen. Es wird erfolgreich zur Appetitförderung verabreicht und lindert sowohl Husten wie Verschleimungen der Atemwege. Kindern mit Keuchhusten und Asthmatikern wurden früher oft Heilbäder mit Bohnenkraut verschrieben.

Das heilkräftige Kraut wird meist in Form von Tees verabreicht und verdankt seine Wirkung dem reichlich vorhandenen und komplex zusammengesetzten ätherischen Öl.

Verwendung in der Küche

In der Küche spielt das aromatische Zitronen-Bergbohnenkraut zunehmend eine wichtige Rolle. Was wären denn Bohnengerichte ohne den aromatischen, würzigen Geschmack, der ihnen das mitgekochte Bohnenkraut verleiht? Hier darf man ruhig auch mit dem warmen Zitronenaroma des Zitronen-Bergbohnenkrautes experimentieren.

Deftige Hausmannskost wie Bratkartoffeln mit Speck, Gemüse- und Fleischtöpfe, natürlich Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Wurst und schwerverdauliche Speisen werden gerne mit dem feinen, verdauungsfördernden Kräutlein gewürzt. Auch hier darf man ruhig Zitronen-Bergbohnenkraut verwenden und Sie werden überrascht sein, welche feine geschmacklichen Nuancen Sie so auf den Tisch zaubern können.

Auch in der Diätküche wird das Bohnenkraut verwendet. Zusammen mit Meersalz und anderen Küchenkräutern, die im Mörser fein zerrieben werden, können aromatische und sehr bekömmliche Kräutersalze komponiert werden.



Rezept

Bohnencurry mit Zitronen-Bergbohnenkraut Rezept für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Stangen- oder Buschbohnen (im Winter tiefgekühlte Bohnen verwenden)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Green Curry (nach Belieben auch mehr)
- 5 dl Kokosmilch
- wenig Wasser (ca. ½ dl)
- 3-4 Zweige Zitronen-Bergbohnenkraut

Die Bohnen rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken.

Das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz dünsten. Die Bohnen und die Currypaste dazugeben, 2 Minuten mitdünsten.

Die Kokosmilch und das Wasser beifügen, alles auf kleinem Feuer kochen lassen, bis die Bohnen weich sind.

Vor dem Anrichten die Blättchen des Zitronen-Bergbohnenkrautes dazugeben.

Zu Reis servieren.