Bohnenkraut

satureja hortensis

Sommerbohnenkraut, Kölle, Pfefferkraut, Weinkraut, Aalkraut, Josefle, krydrede(dän.), savory (eng.), savoureux (franz.), ajedrea (span.), işlah açıcı (türk.)

Kategorie

Kräuter, Lippenblütler (lamiaceae)

Beschreibung

Die Bohnenkrautpflanze aus der Familie der Lippenblütler (lamiaceae) ist eine einjährige Pflanze mit buschigem Wuchs, die bis zu 50 cm Höhe erreicht. Die schmalen Blätter werden ca. 3 cm lang und ½ cm breit, haben am Rand kleine Härchen und stehen sich paarweise gegenüber. Die Blüten haben eine rosa Farbe, die bis ins leicht lila geht. Vor der Blüte ist das Aroma besonders intensiv.
Eine Variante ist das winterharte Winterbohnenkraut (satureja montana), welches ein noch intensiveres Aroma besitzt. Beide Arten gelangten bereits in der Antike im römischen Reich nach Europa und galten lange Zeit als schärfste Würze.
Die Pflanze bevorzugt lockeren, stickstoffreichen, mäßig trockenen, kalkreichen Boden in warmen Lagen. Als etwas frostempfindlicher Lichtkeimer wird sie ab Ende April direkt ins Freiland ausgesät. Geerntet wird kurz vor oder während der Blüte.



satureja hortensis


Winterbohnenkraut, Blüte

Herkunft

Die Heimat des Bohnenkrauts liegt im östlichen Mittelmeerraum bis hin zum Kaukasus. Winterbohnenkraut stammt aus Südeuropa und Nordafrika.

Aroma

Der Geschmack des Bohnenkrauts erinnert an Pfeffer, ist leicht brennend mit einer Kräuternote. Sommerbohnenkraut erinnert im Geschmack leicht an Thymian, Minze, oder Majoran.
Winterbohnenkraut hat ein intensiveres Aroma mit leichter Note von Salbei und Kiefernnadeln.

Verwendung

Frisches und getrocknetes Bohnenkraut dient zum Würzen von Bohnengerichten, Hülsenfrüchten, Gemüsegerichten, Pilzen, Eierspeisen, Aufläufen, Füllungen, Marinaden, Salaten und Suppen. In der mediterranen Küche werden auch Fisch, Geflügel und andere Fleischgerichte mit Bohnenkraut gewürzt. Aufgrund der starken Würzkraft wird es sparsam verwendet und erst gegen Ende der Garzeit dazugegeben. Bohnenkraut hat einen würzig-aromatischen, pfeffrig-scharfen Geschmack und wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Das Kraut harmoniert gut mit anderen mediterranen Kräutern wie Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian und ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen, beispielsweise der französischen Mischung Kräuter der Provence und verschiedener bulgarischer Würzmittel mit dem Namen Tschubritza.

© 2026 coquina.de

Einkauf / Aufbewahrung

Frisches Bohnenkraut ist geschnitten auf Märkten erhältlich, oder als Pflanze im Topf im Gartenhandel. Frische Zweige halten sich luftdicht verpackt im Kühlschrank ca. 5-6 Tage, oder sie werden an einem dunklen, luftigen Ort getrocknet.

Ersatz

Frisches Bohnenkraut lässt sich nicht ersetzen, ggf. kann man gerebeltes Bohnenkraut oder frisch gemahlenen Pfeffer aus der Mühle nehmen.

Gesundheit

Sommer-Bohnenkraut enthält neben 1,3 bis 4,2% ätherischem Öl etwa 3,4% Lamiaceen-Gerbstoffe (insbesondere Rosmarinsäure), wie sie für Lippenblütler typisch sind, zudem verschiedene Flavonoide, Triterpene und Sterole. Die Hauptkomponenten des ätherischen Öls sind die flüchtigen Terpenoide Carvacrol (20 bis 85%), y-Terpinen (10 bis 40%) und p-Cymol (5 bis 30%). Die Zusammensetzung des Öls ist stark vom Entwicklungsstand und der Herkunft der Pflanzen abhängig. So kann unter Umständen statt Carvacrol Thymol oder α-Terpinen dominieren. Besonders Carvacrol und Cymol verleihen dem Öl eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Rosmarinsäure und die anderen Gerbstoffe wirken antioxidativ. Bohnenkraut wird dennoch nur noch selten schulmedizinisch verwendet. In der Volksmedizin wird der Teeaufguss aus den Blättern und Blüten innerlich als appetitanregendes Getränk und als Mittel gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen, Krämpfen und Durchfall eingesetzt, aber auch gegen Husten und Bronchialerkrankungen sowie äußerlich zum Gurgeln bei Halsentzündungen.

Geschichte

Das Sommer-Bohnenkraut ist eine alte Kulturpflanze. Es wurde schon im antiken Italien kultiviert und als Küchenkraut verwendet. Das im 3. oder 4. Jahrhundert erschienene Kochbuch De re coquinaria nennt satureia (Bohnenkraut) in vielen seiner Rezepte. Im frühen Mittelalter brachten wahrscheinlich Benediktinermönche die Pflanze nach Mitteleuropa. In der Landgüterverordnung Capitulare de villis Karls des Großen wurde der Anbau von Bohnenkraut und weiteren 72 Gartenpflanzen auf den kaiserlichen Gütern vorgeschrieben. Im Mittelalter diente Bohnenkraut oft als Ersatz für den teuren Pfeffer. Heute wird die Pflanze weltweit in warmen und warm-gemäßigten Ländern in Gärten und auf Feldern angebaut, in Europa vor allem in Ungarn, Bulgarien und Serbien.

© 2026 coquina.de