Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 6

Artikel: Heilkräftig gewürzt
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1055497

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Heilkräftig gewürzt

Beim Kochen spielt frisches Bohnenkraut kaum eine Rolle – ganz zu Unrecht. Erfahren Sie hier, welches Potenzial in dem Sonne liebenden Gewürz und der Heilpflanze schlummert.

Text: Ingrid Zehnder

Nahezu überall in der Schweiz erhält man frischen Ingwer, Koriander, thailändisches Basilikum oder grüne Curryblätter. Sucht man im Sommer einheimisches, frisches Bohnenkraut, begegnet man häufig ungläubigem Erstaunen oder gar Absagen. Das ist schade, denn Bohnenkraut ist nicht aus der Mode und kann viel mehr, als Bohnen den letzten Pfiff zu verleihen.

Sommer- und Wintervariante

Von den über 40 Bohnenkrautsorten aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) in aller Welt sind bei uns zwei Arten am bekanntesten: das einjährige Sommerbohnenkraut (*Satureja hortensis*) mit seinen zarten, wohlschmeckenden Blättern und das robustere, mehrjährige Winterbohnenkraut (*Satureja montana. L.*). Die einjährige Pflanze wird auch Echtes Bohnenkraut, Gartenbohnenkraut, Pfefferkraut, Saturei oder Kölle genannt. Winterbohnenkraut mit seinen dunkelgrünen Blättern trägt zusätzlich den wichtigsten Beinamen Bergbohnenkraut. In Europa üblich ist auch die Unterart *Satureja montana ssp. montana*, das Minzen-Bergbohnenkraut. Eine Besonderheit ist die Sorte *Satureja montana var. Citriodora*, das polsterbildende Zitronen-Bergbohnenkraut, das nicht zu den Heilpflanzen gehört, aber ein zunehmend beliebtes, milderes Küchengewürz ist.

Das einjährige Echte Bohnenkraut schmeckt würzig und leicht pfeffrig, das Aroma des Winterbohnenkrauts ist etwas herber und schärfer.

Bohnenkrautpflanzen mit ihren leicht verholzenden, aufrecht stehenden Stängeln werden zwischen

Satureja montana

25 (*S. hortensis*) und 60 Zentimeter (*S. montana*) hoch. Die Blütenfarbe ist, je nach Sorte, weiss, rosa oder hell-violett.

Blühendes Sommerbohnenkraut

Blühendes Winterbohnenkraut

Perfekter Begleiter für viele Speisen

Manche kennen das Bohnenkraut nur als Zutat im Kochwasser für grüne Bohnen. Probieren Sie mal, das wundervolle Aroma, wenn Sie dem fertigen Gemüse, dem Salat, der Suppe, den grünen Kernen der Flageoletbohnen oder dem Weisse-Bohnen-Eintopf frische Blättchen zufügen. So perfekt das würzig-aromatische, pfeffrig-pikant schmeckende Bohnenkraut mit Bohnen und allen anderen Hülsenfrüchten harmoniert – es kann viel mehr. Das Gewürz passt hervorragend zu frischen Erbsen, zu Kartoffelgerichten, Kohl, Pilzen sowie Gerichten mit Frischkäse, Quark oder Eiern. Auch Salatsaucen und Kräuterbutter profitieren von dem pfeffrigen Aroma. In der frischen Mittelmeerküche würzt man damit Wild, Lamm, Grilladen und Geflügel. Ausserdem ist es köstlich in Ragouts, Pasteten und Terrinen. Zitronen-Bohnenkraut verleiht Fischen wie z.B. Kabeljau, Forelle oder Karpfen sowie der Brühe für Meeresfrüchte, Tintenfisch, Muscheln, Krabben oder Garnelen den aussergewöhnlichen Pep. Unbestritten ist die Harmonie mit den anderen Kräutern der Provence (siehe Infokasten S. 21).

Inhaltsstoffe und Wirksamkeit

In Medizin und Naturheilkunde spielt Bohnenkraut kaum eine Rolle, obwohl einzelne Inhaltsstoffe durchaus das Interesse der Krebsforschung geweckt haben.

Immerhin verfügt das Ensemble aller Naturstoffe über beachtliche gesundheitliche Wirkungen. Das Kraut enthält Eisen, Kalzium, Magnesium sowie die Vitamine C und B6, zudem die für Lippenblütler typischen Lamiaceen-Gerbstoffe wie beispielsweise die Rosmarinsäure, die antioxidative, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften aufweist.

Weitere Naturstoffe sind Flavonoide, Triterpene und Sterole (verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, blutdruckregulierend, cholesterinregelnd). Die in vielen Pflanzen natürlich vorkommende Ursolsäure, ein Triterpenoid, hat antibiotische und entzündungshemmende Wirkungen.

Im Gegensatz zu den vielfältigen, anerkannten gesundheitlichen Vorzügen des Krauts, haben sich einige Erwartungen in die pharmakologische Wirkung relativiert bzw. bisher nicht erfüllt. Die hemmende Wirkung von Extrakten aus dem sekundären Pflanzenstoff Ursolsäure auf Krebszellen wurde experimentell als vielversprechend eingestuft, doch hängt die Sicherheit und Wirksamkeit des Stoffs für Krebspatienten von vielen Faktoren ab und kann nur von Fachleuten individuell entschieden werden. Auch die Hoffnung, Ursolsäure könne krankheits- bzw. altersbedingten Muskelschwund mildern, konnte in den letzten zehn Jahren nicht definitiv bestätigt werden.

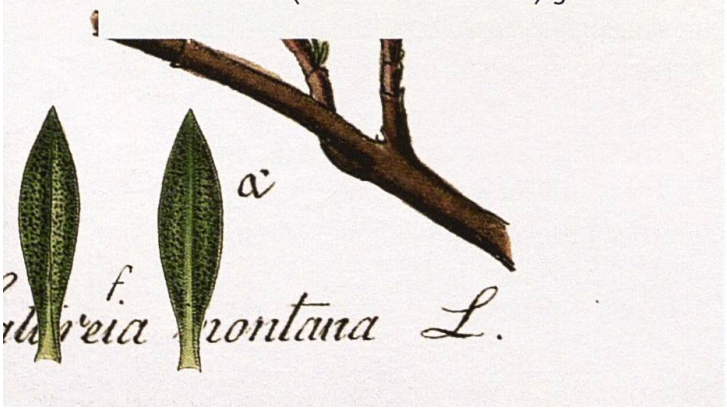
Verantwortlich für den Geschmack des Gewürzes, aber auch für sein Heilungspotenzial sind die ebenfalls reichlich enthaltenen ätherischen Öle,

Herkunft und Historie

Der östliche Mittelmeerraum und das Gebiet ums Schwarze Meer bis zum Kaukasus scheint die Stammheimat des Krauts gewesen zu sein. Andere Quellen sprechen auch von seiner Herkunft aus Zentralasien bis zum Altai-Gebirge. Belegt ist, dass Bohnenkraut bereits in der ägyptischen, griechischen und römischen Antike – lange bevor Pfeffer und Piment den Okzident erreicht hatten – als aromatisch-pfeffriges Gewürz und Heilpflanze verwendet wurde.

Zudem wurde Bohnenkraut bis weit ins Mittelalter für seine angeblich **aphrodisierenden Eigenschaften** gerühmt. Schon der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) schrieb der Pflanze «Wollust hervorrufende» Qualität zu. Auch der lateinische Name fürs Bohnenkraut, Satureja, beflügelte die Phantasie der Altvorderen. Angeblich ist der Name abgeleitet von Satyr, einem Waldgeist aus der griechischen Mythologie, der als lüsternes Mischwesen zwischen Mann und Ziegenbock beschrieben wird.

In den von den Römern eroberten Regionen wie etwa Südfrankreich fasste das Bohnenkraut bald Fuss, und im frühen Mittelalter brachten Benediktinermönche die genügsame Pflanze in die mittel- und nordeuropäischen Klostergärten, wo sie – je nach Gesichtspunkt – auch als «Pflanze des Glücks» («l'herbe du bonheur») bzw. Teufelskraut («l'herbe du diable») galt.



insbesondere Carvacrol und Thymol. Ein Bestandteil des ätherischen Öls ist auch p-Cymol, ein sekundärer Pflanzenstoff mit Geruchsnoten von Zitrus, Erde und Holz. P-Cymol kommt natürlicherweise in zahlreichen Pflanzenarten vor, z.B. Gewürzen (Koriander, Thymian, Kümmel, Zimt, Muskatnuss) und über 200 Nahrungsmitteln (u.a. Karotten, Grapefruit, Himbeeren, Orangensaft, Cranberries). Der Stoff gilt als Antioxidans und hat antibakterielle sowie pilzhemmende Wirkung.

Die Hauptkomponenten Carvalcol und Thymol verleihen dem Öl eine antibakterielle, entzündungshemmende, krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung. Sie sind besonders hilfreich für Menschen mit sensiblem Magen, bei Blähungen und Durchfall.

Rezept Bohnenkrauttee

In der volkstümlichen Heilkunde bereitet man Tee aus 2 Teelöffeln getrocknetem oder 2 Kaffeelöffeln frischem Bohnenkraut, giesst mit 250 ml kochendem Wasser auf. Nach 10 Minuten abseihen. Das appetitanregende Getränk hilft bei leichten Bauchkrämpfen und Verdauungsstörungen. Pro Tag zwei bis drei Tassen trinken. Gurgeln mit dem abgekühlten Tee lindert auch Entzündungen im Mund und Rachen.

Bohnenkraut hegen und pflegen

Beide Bohnenkrautsorten (*S. hortensis, S. montana*) brauchen warme, sonnige, windgeschützte Standorte und eignen sich sowohl für den Kräutergarten als auch für Kästen und Kübel auf dem Balkon. Die Erde sollte leicht kalkhaltig und wasserdurchlässig sein. Bohnenkraut wächst recht voluminös; Abstand zur nächsten Pflanze ca. 20 cm. Das genügsame Bohnenkraut verträgt trockene Zeiten; lieber zu wenig giessen als zu viel. Normalerweise muss auch nicht gedüngt werden; das mehrjährige Kraut kann im Frühjahr etwas organischen Dünger vertragen; zu viel Dünger schadet dem Kräuteraroma.

Säen, pflanzen und ernten

Bohnenkraut ist ein Lichtkeimer. Die winzigen Samen werden auf die Erde gesät, nur leicht angedrückt und angegossen. Das kann ab April in hellen, warmen Räumen (Fensterbank/Gewächshaus) geschehen oder ab Ende Mai bis Anfang Juli im Freien. Bis zur Keimung soll die Saat gut feucht gehalten werden, dabei kann eine Abdeckfolie helfen. Sobald zwei Keimblätter erscheinen, kann die Folie entfernt werden.

Sowohl das einjährige Bohnenkraut als auch das Bergbohnenkraut kann man in gut sortierten Gärtnereien und Gartencentern als Topfpflanzen finden und im Mai nach den Eisheiligen ins Freie bringen. Je mehr Sonne die Pflanzen abbekommen, desto intensiver ist der Geschmack.

Sommerbohnenkraut wird jedes Jahr neu gesät und bis September/Oktober geerntet, indem man die Zweiglein knapp über der Erde abschneidet. So haben Sie die Chance, weitere Austriebe zu erhalten.

Mehrjähriges, winterhartes (bis minus 20 °C) Bergbohnenkraut kann über Stecklinge oder durch Teilung des Wurzelballens vermehrt und das ganze Jahr über gepflückt werden, indem man die Stängel in der Hälfte abschneidet.

Vor der Blüte schmeckt Bohnenkraut am würzigsten. Man kann es jedoch auch mit Blüten ernten, es ist dann einfach etwas milder. Auf einem Butterbrot munden die leicht pfeffrigen Blüten besonders gut. Im Übrigen sind die Blüten eine hervorragende Bienen-, Hummeln- und Schmetterlingsweide.

Trocknen und einfrieren

Bohnenkraut gehört zu den wenigen Gewürzen, die getrocknet nichts an Aroma verlieren. Die in einem Sträusslein zusammengebundenen Stängel kopfüber bei 20 bis 25 °C an einem luftigen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung aufhängen und restlos trocknen lassen.

Schneller geht es im Backofen oder in einem Dörrautomaten. Bei einer Temperatur von maximal 40 °C sollten die Zweige nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Blech ausgebreitet werden. Die Backofentür einen Spalt weit offenlassen, um die Feuchtigkeit zu reduzieren.

Für beide Methoden gilt: Wenn die Blätter rascheln und die Zweige leicht brechen, kann man die abgekühlten Kräuterblätter abstreifen und in einem Glas mit Schraubverschluss kühl und lichtgeschützt aufbewahren. Haltbarkeit bis zu 12 Monate.

Tipp: Einfrieren lassen sich frische Bohnenkrautblätter in Eiswürfeln, die in grössere Verpackungen umgefüllt und im Laufe des Winters portionsweise entnommen werden können. Mindesthaltbarkeit drei bis vier Monate.

Kräuter der Provence

Kräuter der Provence – nicht ohne Bohnenkraut! Für die klassische französische Kräutermischung gibt es viele Rezepte. Manche enthalten Anis, Fenchel, Estragon, Lavendel, Lorbeer, Wacholder oder Salbei. Doch das einzig wahre, traditionelle Rezept, das seit 2003 in Frankreich durch das Gütesiegel «Label Rouge» garantiert wird, besteht aus 27 % Rosmarin, 27 % Oregano, 27 % Bohnenkraut und 19 % Thymian.