



## Bohnenkraut

### Woher kommt das Bohnenkraut?

Bohnenkraut gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und ist botanisch verwandt mit anderen mediterranen Kräutern, wie Rosmarin, Thymian und Salbei. Es gibt ca. 40 unterschiedliche Arten von Bohnenkraut. Am bekanntesten sind das Sommerbohlenkraut (*Satureja hortensis*) und das Winterbohlenkraut (*Satureja montana*).

Das Sommer-Bohlenkraut ist eine einjährige, krautige Pflanze und erreicht eine Wuchshöhe von ungefähr 50 cm. Das Winterbohlenkraut dagegen ist mehrjährig und wird ca. 70 cm hoch. Bohlenkrautblätter sind dunkelgrün und schmal, die Unterseiten sind grau-silbrig. Die Blüten sind hell-lila, hell-rosa oder ganz weiß.

Nach Deutschland kam das Kraut im 8. Jahrhundert. Angeblich brachten es Mönche in die Klostergärten.

Das Winterbohlenkraut nannten die alten Griechen "Glückspflanze" nannten. Die Römer trugen es im Haar und aßen es regelmäßig.

Bohlenkraut im eigenen Garten schützt grüne Bohnen nicht nur gegen Blattläuse, sondern verstärkt auch ihren Geschmack.

### Nach was schmeckt Bohlenkraut?

Obwohl Bohlenkraut genannt, nach Bohnen schmeckt das Würzkraut nicht, aber es harmoniert perfekt zu Bohnengerichten. Das aromatische Kraut schmeckt leicht pfeffrig – Bohlenkraut wird auch Pfefferkraut genannt - und hat eine herbe Note. Man verwendet es entweder frisch oder getrocknet.

### Was steckt im Bohlenkraut?

Bohlenkraut enthält Gerbstoffe, Vitamin C und ätherische Öle, vor allem Carvacrol und Thymol.

**Bohlenkraut-Tipp:** Vorsicht bei der Dosierung! Da Bohlenkraut ein recht kräftiges Aroma hat, sollte es eher sparsam verwendet werden. Anders als viele andere Kräuter, kann Bohlenkraut problemlos mitgekocht werden. Es verliert nicht sein Aroma, dieses wird sogar besser verteilt. Nach dem Kochen sollten die Zweige jedoch entfernt werden.

Diese Zutat ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: