



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Satureja montana</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Bergbohnenkraut
<b>Familie:</b>	Lamiaceae (Lippenblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	ätherisches Öl, Hydroxycimtsäurederivate, Flavonoide, Triterpene
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Sommer
<b>Zubereitung:</b>	Ein gehäufter Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 2–5 Minuten ziehen lassen, danach abgiessen. Bis zu 3-mal täglich 1 Tasse nach dem Essen trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Das Bergbohnenkraut ist in Europa heimisch. Durch die Benediktiner kam das Bergbohnenkraut nach Mitteleuropa und wurde in Klostergärten angepflanzt. Es wurde zudem in die Landgüterverordnung „capitulare de villis“ des Karls des Grossen aufgenommen.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	antimikrobiell, blähungsmindernd, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	keine
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Diarrhö, dyspeptische Beschwerden, Verdauungsstörungen
<i>Äusserlich:</i>	keine
<b>Verwendung in der Küche:</b>	in Saucen, Salaten, Schmorgerichten
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Das aus dem Lateinisch stammende "satureja" bedeutet Bohnenkraut. "Montana" wird mit "auf den Bergen wachsend" übersetzt, da man es bis in Höhen von 1500 Metern vorfindet.