

Botanischer Name:	Satureja montana
Deutscher Name:	Bergbohnenkraut
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Hydroxymitsäurederivate, Flavonoide, Triterpene
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Sommer
Zubereitung:	Ein gehäufter Teelöffel Kraut mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgessen.
Geschichte und Herkunft:	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 Karl des Grossen aufgenommen.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	antimikrobiell, blähungsmindernd, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Diarrhö, dyspeptische Beschwerden, Verdauungsstörungen
<i>Äusserlich:</i>	keine
Verwendung in der Küche:	in Saucen, Salaten, Schmorgerichten
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Das aus dem Lateinisch stammenden satureja bedeutet Bohnenkraut. montana wird hier mit auf den Bergen wachsend übersetzt, da man es bis in Höhen von 1500 Metern vorfindet.