

Heimische Wildkräuter

Rotklee, ein Glücks- und Schutzkraut



Rotklee (*Trifolium pratense*) oder auch Wiesenklee ist ein Schmetterlingsblütler und gehört zur Familie der Hülsenfrüchte. Er ist weit verbreitet und zählt dank seiner charakteristischen Blätter wohl zu den bekanntesten Wildpflanzen. Man findet ihn von Fettwiesen bis in die alpinen Höhenstufen, darüber hinaus wird er als Kulturpflanze angebaut. Die roten, kugelig-ährigen Blüten erscheinen von Anfang Mai bis Ende Oktober. Sie werden gerne von Hummeln und Wildbienen angefliegen.

Klee zählte seit jeher zu den magischen Zauberkräutern. Vor allem vierblättrigen Kleeblättern wurden und werden starke Glücks- und Schutzfunktionen nachgesagt. Darüber hinaus wird Klee zur Wettervorhersage genutzt: Klappen sich die Blättchen zusammen, ist Regen oder ein Unwetter im Anzug.

Heilwirkung:

Klee enthält pflanzliche Hormone, speziell östrogenhaltige Stoffe, und wird deshalb während der Pubertät, bei Menstruationsstörungen oder Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Zusätzlich zeigt er eine zellschützende, entzündungshemmende und blutreinigende Wirkung und hilft bei Schuppenflechte, Bronchitis, Husten, Keuchhusten, Durchfall und Erkrankungen der Leber und der Galle. Er verbessert den Blutfluss, senkt das Cholesterin, beugt dem Knochenschwund im Alter vor und schützt vor Prostataerkrankungen.

Apotheke auch fürs Wild:

Aufgrund seines hohen Eiweißgehalts ist der Rotklee eine der wertvollsten Äsungspflanzen für alle Wildarten. Er sorgt für Gesundheitsverbesserung und Leistungssteigerung vor allem im Herbst. Zusätzlich ist Rotklee schleimlösend und auch bei weiblichem Wild und Hunden eine extra Hormongabe.

Verwendung in der Küche:

Die Blüten lassen sich fast ganzjährig zu Salaten, zum Einsäuern oder für die Likörherstellung nutzen. Auf Grund des hohen Eiweißgehaltes schmecken in Backteig frittierte Kleeblüten fast wie Hackfleischklößchen. Aus den Samen des Rotklee lassen sich schmackhafte Sprossen ziehen. Eine besondere Verwendung lässt sich aus dem alten Namen des Rotklee, „Himmelsbrot“, ableiten: Die getrockneten Blüten fein gemahlen oder auch frische Blüten im Ganzen lassen sich hervorragend zu Brot verarbeiten.

REZEPTTIPP:

Himmelsbrot

300 g Kleeblüten

70 g Mehl

Salz, Brotgewürz



Zubereitung:

Kleeblüten gut waschen und nur leicht abtropfen lassen. Danach mit Salz, Brotgewürz und Mehl zu einer klebrigen Masse verkneten. Backofen auf 150° vorheizen. Die Rotklee-Masse auf einem Bogen Backpapier verteilen und mit dem Nudelholz platt wälzen. Es sollte aussehen wie Knäckebrötchen. Das Ganze etwa 45 Minuten im Ofen trocknen und noch warm in Scheiben brechen. Mit frischer Butter servieren.

B. Roth

Wir verweisen auf § 39 Abs. 3 Bundesnaturschutzgesetz.