

Kräuterwissen September 2018

# EGK Newsletter

## Schabziger-Klee

Schabziger-Klee = *Trigonella caerulea* // Hülsenfrüchtler = Fabaceae  
Volks- und Flurnamen: Zigerklee, Käseklee, Zigeunerklee, Heuklee

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

«Gut für Mensch und Vieh» – diese Aussage über den Schabziger- oder Käseklee würde es eigentlich auf den Punkt bringen. Allerdings sind die Samen dieses zierlichen Gewächses heute kein Nahrungsmittel mehr. Dabei enthalten sie viel Eiweiss, Fett und andere Stoffe, die den Appetit und die Fettaufnahme fördern, was jedoch die Körperfülle ansteigen lässt. In Kleinasien wurden die Samen früher hauptsächlich von Frauen gegessen, die damals eher füllig sein mussten, um dem Schönheitsideal zu entsprechen.

Der Schmetterlingsblütler ist eine uralte Kulturpflanze und stammt wahrscheinlich ursprünglich aus den Gegenden des Kaukasus und Südwestasiens. Geschichtlich erwähnt wird dieses Kraut seit dem 9. Jahrhundert unserer Zeitrechnung. In der Kräuter-Enzyklopädie von The Royal Horticultural Society findet sich der Hinweis, dass im Irak Überreste von Schabzigerklee, oder des mit ihm verwandten Bockshornklee gefunden wurden, die sich auf die Zeit um zirka 2000 bis 2500 Jahre v. Christus datieren lassen. Der botanische Name *Trigonella* ist übrigens abgeleitet von *trigonus* = dreieckig und bezieht sich auf die Blütenform.



## Botanik und Kultur

Schabzigerklee ist ein einjähriges Kraut und schon seit Jahrtausenden eine Kulturpflanze. Weltweit zählt man ungefähr 80 Arten. Die Vermehrung erfolgt im Frühjahr durch Aussaat. Die Aussaat kann direkt an Ort und Stelle im Garten oder auch als Voranzucht in einen Topf geschehen. Der Standort sollte eher sonnig sein. Eine gut durchlässige Erde ohne Staunässe ist unabdingbar für einen guten Kulturverlauf.

In Mitteleuropa wird der Schabzigerklee heute nur noch selten kultiviert. Bei Wanderungen kann man aber immer wieder einmal auf Pflanzen dieser Gattung stossen, die sich verwildert angesiedelt haben. Bei guten Bedingungen gedeiht der Heuklee bis auf Höhen von 1000 Metern über Meer.

Der Schabzigerklee ist ein sogenannter Pfahlwurzler und sammelt dadurch im Boden Stickstoff, was im naturnahen und biologischen Anbau von recht grosser Bedeutung ist. Als Zwischenkultur kann deshalb der Anbau von Pflanzen dieser Gattung den Einsatz von Stickstoffdüngern zumindest teilweise überflüssig machen.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Der Schabzigerklee ist vor allem in den Ländern des nahen Ostens und auf der arabischen Halbinsel ein bekanntes und auch immer wieder verwendetes Heilkraut. Der Prophet Mohammed soll darüber gesagt haben: «Wenn die Leute wüssten, wie viel Heilkraft in diesen zarten Gewächsen enthalten ist, dann würden sie es kultivieren und sein Gewicht in Gold aufwiegen.»

Wirksame Teile dieses Küchen- und Heilpflanzenkrautes sind die getrockneten Samen sowie die blühenden Sprossen. In der chinesischen, wie auch der ayurvedischen Medizin nutzt man dieses Kraut seit langem als Stärkungs- und Verjüngungsmittel und auch als Aphrodisiakum soll es hervorragend wirken. Die medizinischen Eigenschaften des Zigeunerkrautes werden in der Literatur als appetitanregend, abführend und blutzuckersenkend beschrieben.

## Verwendung in der Küche

Der Schabzigerklee kann nicht nur als Gewürz, sondern auch als Gemüse genutzt werden. Die getrockneten Blätter werden in Indien und im Nahen Osten zum Aromatisieren von Wurzelgemüse verwendet. Auch zu währschaften und chüschtigen Kartoffelgratins passen sie; nach dem Backen und kurz vor dem Servieren werden die fein gehackten Blätter des Zigerkleees darübergestreut.

Die Samen wiederum eignen sich hervorragend als Bestandteil von Currypulver, sauer eingelegten Wurzelgemüsen oder zum Würzen von Broten, Fleisch- und Fischgerichten. Um ihnen die Bitterkeit zu nehmen, können sie leicht geröstet werden.

Schabzigerklee schmeckt milder als der nahe verwandte Bockshornklee und eignet sich deshalb sehr gut zum Würzen von Brot und Kräuterbutter. Mit seinem würzigen Aroma wird er zur Herstellung des Schabzigers, einer Schweizer Käsespezialität aus dem Glarnerland, verwendet.



## Rezept

### Ziegenkäseaufstrich mit Schabzigerkraut Für 7-14 Canapés

#### Zutaten

- 7 – 14 Scheiben Baguette
- 1 TL Schabzigerkraut gemahlen
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- Wenig Salz
- 7 Cherrytomaten

Frisches Schabzigerkraut trocknen. Eventuell im Backofen nachtrocknen. Es muss trocken sein, sonst lässt es sich nicht gut mörsern. Schabzigerkraut im Mörser fein mahlen.

Die Baguettescheiben im Backofen bei 180° C 4 – 6 Minuten toasten.

Gemahlenes Schabzigerkraut mit dem Frischkäse mischen. Knoblauchzehe pressen und daruntermischen. Mit wenig Salz abschmecken.

Mit dem Teelöffel den Aufstrich auf den Baguettescheiben verteilen. Cherrytomaten darauflegen (halbiert oder ganz). Sofort servieren.