



Kräuterwissen

Bockshornklee

Trigonella foenum-graecum (Schmetterlingsblütler = fabaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

Foenum-graecum deutet auf «griechisches Heu» = Griechenland hin, wo sie einst als Futterpflanze angebaut wurde.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Erstaunlich, für was man dieses eher unscheinbare, einjährige Kräutlein alles verwenden kann.



Rezept

Rote Linsen mit Bockshornklee



Geschichtliches

Schon die Menschen in der Bronzezeit nutzten den Bockshornklee als Gewürz, wie auch als vielseitig verwendbare Heilpflanze. Ursprünglich aus Südostasien und China stammend, wurde der Kuhhornklee – wie er im Volksmund auch etwa genannt wird – u. a. in den Mittelmeerraum, aber auch nach Russland und auf dem ganzen Balkan eingeführt und verbreitet.

Im Gebiet des Zweistromlandes wurden in Schriften Aufzeichnungen und Hinweise zu dieser Pflanze gefunden, welche sich auf die Zeit um 3000 v. Christi Geburt datieren lassen. In einer um 1500 Jahren v. Chr. aufgezeichneten Schrift, wird der Bockshornklee als Arzneikraut «zur Herbeiführung der Geburt» erwähnt. Dazu wurden zur Unterstützung der erwünschten Heilerfolge, vielfach auch noch mythische Zaubersprüche aufgelistet. Als stärkendes Mittel wird dieses Kräutlein in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, wie auch in der ayurvedischen Heilkunst seit dem frühen Mittelalter verwendet. In den Aufzeichnungen der hl. Hildegard von Bingen als Arznei gegen Hautkrankheiten erwähnt, von Karl dem Grossen zum Anbau angeordnet, von Pfarrer Sebastian Kneipp als «das beste von allen mir bekannten Heilmitteln gegen Geschwüre und Geschwülste» beschrieben.

Botanik und Kultur

Der Bockshornklee ist eine einjährige, krautige Pflanze, welche durch Aussaat in Reihen vermehrt wird. Sie wird 30 cm bis 50 cm hoch. Für einen guten Wuchs benötigt sie einen sonnigen Standort. Die Ansprüche an den Boden sind eher bescheiden und auf einen kurzen Nenner zu bringen, eher mager und gut durchlässig. Die kleeartigen Blätter sind dreiteilig und oval. Die Blüten sind cremeweiss und einzeln, aber auch in Paaren, in den Blattachsen stehend. Die Blütezeit reicht vom April bis in den Juni hinein. Das sorgfältig geschnittene und anschliessend schonend getrocknete Kraut duftet angenehm würzig nach Kumarin = duftendes Heu.

Geerntet werden können die jungen Blätter, die Keimlinge, sowie die reif gesammelten und anschliessend getrockneten Samen. Diese enthalten besonders viele wertvolle Vitamine, Eisen und Mineralien. Aus den Samen lässt sich auch ein gelber Farbstoff herstellen.



Verwendung in der Naturheilkunde

Es ist tatsächlich, wie man im Volksmund so schön sagt: «Gegen alles, ist ein Kraut gewachsen». Dieses schöne Sprichwort trifft beim Bockshornklee nun tatsächlich zu.

Die Eigenschaften sind fiebersenkend, abführend, schleimlösend, harntreibend. Gefördert wird die Verdauung, senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt gegen Geschwüre.

Hilft bei Altersdiabetes, Gastritis und schmerzhafter Menstruation. Angeregt wird auch der Milchfluss während der Stillzeit. Die Liste der Heilwirkungen dieses unscheinbaren Pflänzleins sind damit aber noch lange nicht ausgeschöpft. In der chinesischen Medizin wird sie u. a. bei Rückenbeschwerden und bei Hautentzündungen, bei Bronchialbeschwerden, Gicht und gegen Allergien, erfolgreich eingesetzt. Aus den eingeweichten Samen lässt sich eine Hautpflegemilch oder Lotion herstellen.

Trigonella foenum-graecum – ein «Multikulti»-Kraut mit erstaunlicher Heilkraft, welche seit tausenden von Jahren in den verschiedensten Kulturen zur Linderung von allerlei Gebrechen angewendet wird.

Verwendung in der Küche

Auch in der Küche gibt es eine ganze Reihe von Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze, aus welcher sich spezielle Speisen zubereiten und verfeinern lassen. Die pulverisierten Samen eignen sich gut zum Verfeinern von Currygerichten. Die Keimlinge können feinen und leichten Mischsalaten beigemischt werden, die Blätter als würzige Beigaben in Gemüsegerichten, in Saucen und zu Lamm in der Kräuterkruste. Aber auch zum Würzen und Aromatisieren von Broten und in fantasievollen Eintopfgerichten – «das Wasser läuft einem buchstäblich im Munde» zusammen.

Natürliche und einfache Linsen- und Hülsenfrüchtelegerichte, mit gedünsteten Zwiebeln und Karotten und mit fein gehackten Bockshornkleeblättern gewürzt – man sollte es einfach einmal probieren.



Rezept

Rote Linsen mit Bockshornklee

250 g	rote Linsen
5 dl	Wasser
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
4	Tomaten
1	Peperoncino
1½ TL	Bockshornkleesamen
1 TL	Curry mild
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
ca. 1 dl	Wasser
wenig	Salz
1 Handvoll	Bockshornkleeblätter

- Rote Linsen 20-25 Minuten im Wasser weich kochen. Schaum abschöpfen.
- Knoblauchzehen pressen.
- Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Peperoncino entkernen und in kleine Streifen schneiden.
- Olivenöl erhitzen. Knoblauch, Bockshornkleesamen, Curry und Kurkuma zugeben und kurz anbraten.
- Tomaten und Peperoncino dazugeben, auf kleinem Feuer köcheln lassen.
- Wasser dazugeben und mit Salz abschmecken. Gekochte Linsen dazugeben, alles vermischen und zu Reis servieren.

Tipp: Wer keinen Bockshornklee im Garten hat, verwendet anstelle der Bockshornkleeblätter frischen Koriander.

