



**Kräuterwissen**

# Luzerne – Schneckenklee

*(Alfalfa) = Medicago sativa Schmetterlingsblütengewächs (Fabaceae)*



## Geschichte, Botanik und Kultur

In Nordafrika und in den südlichen Gebieten Spaniens ist die Luzerne unter dem arabischen Namen «alfalfa» bekannt.



## Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Erstaunlich – für was alles man dieses Kraut medizinisch, wie auch kulinarisch verwenden kann.



## Rezept

Käsesuppe mit Luzerne



## Geschichtliches

Nach Hinweisen in teils sehr alten Aufzeichnungen soll dieses Kraut bereits vor 3500 Jahren den chinesischen Völkern und Stämmen bekannt gewesen sein. Vermutlich wurde sie im 5. Jahrhundert vor Christi in den Gebieten Griechenlands eingeführt, von wo aus sie mit der Ausbreitung des osmanischen Reiches auch in Nordafrika und Spanien verbreitet wurde. Als wichtige Futterpflanze für Pferde und Schafe, wie auch als Nahrungsmittel – Sprossen – findet man zahlreiche Hinweise über die Herkunft und Verbreitung dieser Pflanze. Selbst der Begründer der modernen Evolutionstheorie Charles Darwin (1809–1882) hat die grosse Bedeutung der Luzerne erkannt. Auf seinen Vorschlag hin, sollen einige Hummelarten in die britische Kolonie Australien eingeführt worden sein, um dort eine hinreichende Bestäubung der Saat-Luzerne gewährleisten zu können.

## Botanik und Kultur

Die blau-violetten Blüten dieses Schmetterlingsblüten Gewächses – bilden vom Juni bis in den September hinein – leuchtende Farbakzente in jedem Kräutergarten. Diese Blüten sind traubenförmig und die Blätter sind 3 zählig angeordnet. Sie kann je nach Standort gut und gerne bis zirka 80 cm, oder in einzelnen Fällen auch noch höher werden. Man findet die Pflanze oft auch verwildert an eher mageren Standorten, wie auch auf tiefgründigen Lehmböden, an Wegen und Böschungen bis in Höhen von teils über 1200 Meter über Meer. Die Pflanze ist ausdauernd und recht winterhart.

Ihre Fähigkeiten als stickstoffbindendes Kraut, unterstützt die Leistungsfähigkeit wertvoller, landwirtschaftlich genutzter Böden zu erhalten oder sogar zu erhöhen. Die Saat-Luzerne wird leider teils mit der Bastard-Luzerne (*Medicago x varia*) verwechselt, welche aber gelb-grüne Blüten hat. Wir möchten an dieser Stelle noch auf eine interessante Studie aus den nordeuropäischen Ländern Schweden und Finnland – betreffend Befruchtung – hinweisen. In Versuchen konnte nachgewiesen werden, dass die Luzerne zu über 75% von Hummeln und nicht von Bienen befruchtet werden und deshalb der Anbau in Gebiete verlegt werden musste, in denen besonders viele Hummeln zuhause sind.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Als hochwertige Beigabe in Viehfuttermischungen soll die Luzerne die Milchleistung der Kühe erhöhen. Der Schneckenklee, wie die Luzerne in einigen Gebieten auch genannt wird, enthält viele wertvolle Nähr- und Inhaltsstoffe wie Eiweiss, Vitamine der B Gruppe, die Vitamine C, D und E.

Die naturheilkundlichen und medizinischen Anwendungen sind gemäss unterschiedlicher Quellen u.a. bei Blutungen und klimakterischen Beschwerden, die auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückgeführt werden können. Bei vorgenannten gesundheitlichen Problemen empfehlen wir Ihnen aber, sich mit einem Arzt oder Therapeuten in Verbindung zu setzen und von einer Selbstmedikation abzusehen. Aus den Blättern wird Karotin, Vitamin K und Chlorophyll gewonnen, welche als Nahrungsmittelergänzungen eine wichtige Funktion einnehmen.

## Verwendung in der Küche

Die noch jungen Blätter können im Frühjahr zusammen mit Kartoffeln und Spinat, zu chuschtigen und schmackhaften Gratins verarbeitet werden. Aber auch als knackige Beilagen zu Blattsalaten, wie auch zu Salatsaucen verarbeitet, eignen sich die fein geschnittenen Blätter der Saat-Luzerne. In früheren Notzeiten wurden die Blütenstände auch getrocknet, gemahlen und konnten so auch zum Strecken von Getreidemehl verwendet werden.

Die schönen Blütenstände werden gerne in Teemischungen – als leuchtende Farbtupfer – beigelegt. Nicht vergessen darf man auch die Keimlinge «Alfalfa-Sprossen», welche frisch wie auch getrocknet essbar sind. Der Geschmack ist ähnlich von Hülsenfrüchten und Erbsen.



## Rezept

# Käsesuppe mit Luzerne

Für 4-6 Personen

1	kleine Zwiebel
1 EL	Olivenöl
½ dl	Weisswein
8 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Milch
2 dl	Halbrahm
wenig	Muskatnuss
wenig	Pfeffer aus der Mühle

- Die Luzerne waschen, gut abtropfen lassen. Die Blättchen vom Stiel zupfen, in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und andünsten.
- Weisswein dazu giessen. Dann die Gemüsebouillon zugeben.
- Aufkochen und 3 Minuten auf kleinem Feuer weiterkochen.
- Milch, Halbrahm und Sbrinz in einen Massbecher geben, vermischen, dann unter ständigem Rühren zur Bouillon geben. Mit wenig Muskatnuss und Pfeffer würzen.
- Die Käsesuppe in Teller anrichten, die Luzerne über die Suppe streuen und sofort servieren.

