



**Kräuterwissen**

# Roter Wiesen-Klee, Rotklee

*trifolium pratense* (Schmetterlingsblütler = fabaceae)



## Geschichte, Botanik und Kultur

Der lateinische Name *trifolium* setzt sich aus den Wörtern *tri* = drei und *folium* = Blatt zusammen und bezieht sich auf ein dreiblättriges Kleeblatt.



## Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Gut marinierte Kleeblätter und Stängel vergoren, lassen sich sogar als «Sauerkraut» verwenden.



## Rezept

Aufstrich mit Rotklee



## Geschichtliches – Roter Wiesen-Klee, Rotklee

Der heilige Patrick, der als Schutzpatron Irlands gilt – 17. März St. Patricks Day – soll den heidnischen Völkern mittels eines dreiblättrigen Kleeblattes die christliche Gotteslehre erklärt haben. Ob dies wirklich so geschehen ist, kann geschichtlich nicht genau nachgewiesen werden. Es finden sich in verschiedenen Quellen Angaben, dass während der spanischen Herrschaft über die Niederlande diese Pflanze von protestantischen Flüchtlingen ins Rheintal und nach dem Elsass und in weiteren Gegenden Mitteleuropas verbreitet wurde, um als unentbehrliche Futterpflanze angebaut und kultiviert werden zu können. Ein dreiblättriges Kleeblatt soll Glück in der Liebe bringen. Wer ein Amulett oder einen Kranz des Dreiblattes um den Hals hängen hat, soll die Gabe haben *«gute Feen zu erkennen und das Böse und dämonenhafte zu besiegen»*.

## Botanik und Kultur

Das leuchtende Rot – wie auch weisse und gelbe Arten – dieser Wildpflanze, Staude und oft zu Unrecht auch als Unkraut angesehene Pflanze, findet man in vielen Naturwiesen auf Höhen bis 2000 m ü. M. Der rote Klee ist eine kurzlebige Pflanze, die relativ winterhart ist. Der Wuchs ist aufrecht bis niederliegend. Die Hauptblütezeit erstreckt sich vom Frühjahr bis in den Vorsommermonat Juni hinein. Der rote Wiesen-Klee liebt einen tiefgründigen Lehm- oder Tonhaltigen Boden, der besonnt sein sollte. Die saftig grünen Blätter sind in der Mitte mit einem weissen Dreieck markiert, das sehr charakteristisch für den Klee ist. Der Wiesenklee treibt 10 bis 40 cm lange, teilweise recht weitverzweigte Stängel. Die Wurzelknöllchen sind fähig, Stickstoff aus der Luft zu binden und in wichtige, der Pflanze verfügbare Nährstoff umzuwandeln.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Die Heilwirkungen dieser Pflanze sind im Volksmund nicht so bekannt und doch wird sie gegen überaus viele Krankheiten und Gebrechen wie z.B. bei Durchfall, bei chronischen Erkrankungen der Haut sowie bei Gicht, erfolgreich eingesetzt. Rot- wie auch Weisskleeb Blüten sind ein beliebtes und probantes Hausmittel – aus Mutter Gottes Apotheke – gegen Keuchhusten und trockenen Husten. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Kumarin, Glykoside, Harz, ätherische Öle und Isoflavone. Die Eigenschaften sind schleimlösend, kühlend, krampflösend und harntreibend.

Ein Tee aus den Blüten hergestellt, wirkt blutreinigend und kann auch zum Erfrischen von übermüdeten und geröteten Augen angewendet werden.

Neue Forschungsergebnisse zeigen auf, dass Extrakte aus diesem «Unkraut» auch gegen Wechseljahrbeschwerden, wie auch bei hormonellen Krebserkrankungen eingesetzt werden können.

## Verwendung in der Küche

Den süßen Nektar aus den Blütenkelchen gesogen, diese Kindheitserinnerungen begleiten viele Erwachsene.

Verwendet werden können die jungen Triebe und Blätter im Frühjahr in einer Frühjahressuppe und in Salaten. Der Geschmack der Blätter und Stängel erinnert an Feldsalat. Die Blüten während der Sommermonate über Salate, Gemüsegerichte und in Quark sowie in Käsegerichten verarbeitet, bilden diese schöne und auch sehr schmackhafte Farbakzente.

Die Irländer machen aus den getrockneten Blüten des roten Klees eine Art Mehl, aus dem sie ein sogenanntes Stampfbrot backen, das man Chambrock – eine Art Knäckebrot – nennt.

Die gezupften Blüten eignen sich auch hervorragend als dekorative Streublüten über einen schön gedeckten Tisch. Die in Eis eingefrorenen süßlichen Blüten, sind als Beigabe zu einem kühlen Apéritif sehr beliebt.



## Rezept

# Aufstrich mit Rotklee

100 g	Frischkäse (ev. Ziegen- oder Schaffrischkäse)
1 Handvoll	Rotkleeblätter
2 EL	Olivenöl
6	Rotkleeblüten
1	Knoblauchzehe
wenig	Kräutersalz und Pfeffer aus der Mühle
3	Rotkleeblüten zur Dekoration

- Die Rotkleeblätter in feine Streifen schneiden.
- Die Blütenblätter von der Blüte zupfen.
- Frischkäse, Rotkleeblätter, Olivenöl und Blütenblätter vermengen.
- Die Knoblauchzehe dazu pressen, mit Kräutersalz und wenig Pfeffer würzen.  
In Schälchen geben, die Rotkleeblüten darüber streuen.
- Zu Crackers oder Knäckebrot als Vorspeise servieren.

