

Klee und Luzerne für den Hausgebrauch

Verwendung als Heilkraut, Lebensmittel oder Kosmetik

Kleinkörnige Leguminosen sind auch in der menschlichen Ernährung vielseitig einsetzbar. Die Blüten von Klee und Luzerne sind essbar und eignen sich als Dekoration für Salate, Suppen oder Süßspeisen, außerdem lassen sich aus den Samen ganz einfach knackige Sprossen ziehen. Doch auch Sirup, Limonade oder Pesto können mit den Blüten des Rotklee verfeinert werden.

Insbesondere Rotklee und Steinklee wird eine heilende Wirkung nachgesagt: Rotklee in Form von Tee oder Kapseln soll aufgrund seiner phyto-östrogenen Wirkung hormonregulierend bei Beschwerden in der Menopause wirken. Für die äußerliche Anwendung wird Klee beispielsweise als Wirkstoff oder Bestandteil in Naturkosmetika verwendet.

Beim Verzehr ist darauf zu achten, dass Klee und Luzerne nur als Beilage oder Nahrungsergänzung geeignet sind und nicht in größeren Mengen eingenommen werden sollten.

Rezeptideen für Getränke und Speisen mit Klee und Luzerne

Zauberhafte Rotklee-Limonade

Zutaten pro Glas

- 1 Handvoll frische Rotkleeblüten,
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft,

Zubereitung

1. mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ziehen lassen,
2. Abseihen durch Tuch,
3. Abkühlen lassen,
4. einen Schuss Zitronensaft hinzufügen für den magischen Farbwechsel,
5. nach Belieben süßen.

Achtung: Kinder sollten von der Rotklee-Limonade nicht mehr als ein Glas am Tag trinken.

Weblinks:

<https://www.kostbarenatur.net/rotklee-limonade-rezept/>

<https://www.ichkoche.ch/rotklee-limonade-rezept-215568>



Rotklee-Sirup

Sirup lässt sich als Kalt- oder Heißauszug herstellen.

Sirup-Kaltauszug:

Zutaten

- 2 gehäufte Handvoll frischer Blüten
- 500 ml kaltes Wasser
- 150 g Zucker

Zubereitung

1. Evtl. Blüten mit Schere oder Kräutermesser zerkleinern,
2. Mit Wasser übergießen und
3. 24 h stehen lassen.
4. Danach erhitzen, Blüten abseihen und Zucker hinzufügen.
5. Kurz aufkochen und noch heiß in Flaschen abfüllen.



Sirup-Heißauszug:

Zutaten

- 250 g frische Rotklee Blüten
- 1 l Wasser
- ½ - 1 kg Zucker
- 1-3 Zitronen
- Evtl. ein Schuss Orangensaft

Zubereitung

1. Blütenköpfe mit Zitronensaft in Wasser kochen lassen für etwa 10-30 min,
2. 20 min ziehen lassen, durch ein Tuch abseihen,
3. Zucker hinzufügen und kurz aufkochen,
4. Noch heiß in Flaschen abfüllen.

Die Fruchtsäure sollte an die verwendete Zuckermenge angepasst werden, sodass ein ausgeglichenes Verhältnis besteht.

Der Sirup ist im Kühlschrank etwa 6 Monate haltbar und schmeckt über warme und kalte Süßspeisen, im Tee oder als Limo.

Weblinks:

<https://www.gutekueche.at/rotklee-sirup-rezept-42230>

<https://www.youtube.com/watch?v=LVin7uKRA7w>

Rotklee-Pesto

Scharfes Pesto

Zutaten

- 2 gehäufte Handvoll frischer Blüten (gewaschen und abgetrocknet)
- 150 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½-1 TL Chilliflocken



Zubereitung

1. Kerne ohne Fett anrösten,
2. danach alles zusammen pürieren, dabei evtl. etwas Öl nachgießen.

Grünes Pesto

Zutaten

- 150 g frische Rotkleeblätter
- 100 g Basilikum
- 150 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
- ¼ l Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kerne ohne Fett anrösten,
2. danach alles zusammen pürieren.

Beide Pestos können je nach Geschmack mit geriebenem Parmesan verfeinert werden und sind auf Spagetti oder als Brotaufstrich ein Genuss.

Weblinks:

<https://www.daskochrezept.de/rezepte/rotklee-pesto>

<https://www.youtube.com/watch?v=LVin7uKRA7w>

Sprossen ziehen

Anleitung

Samen gleichmäßig auf dem Gitter der Keimschale verteilen und mit Wasser aufgießen, sodass die Samen befeuchtet sind. Das Wasser öfter wechseln. Bei Zimmertemperatur können die Sprossen bereits nach einer Woche geerntet werden. Optimalerweise sollte die Keimschale an einen dunklen Platz gestellt werden, dann sind die Sprossen erst nach 2 Wochen erntereif. Anstelle einer Keimschale eignet sich auch ein Sprossenglas zur Anzucht.

Achtung: Die Sprossen sollten vor dem Verzehr mindestens 7 Tage keimen, damit der gesundheitsschädliche Wirkstoff Canavanin (zum Fraßschutz der Samen) abgebaut ist.

Weblinks:

<https://www.dille-kamille.de/keimschale-fur-sprossengemuse-glas-o-13-5-cm-92301120.html?q=alfa%20keimschale>

<https://www.plantura.garden/blumen-stauden/luzerne/alfalfa-sprossen>

<https://www.gartenjournal.net/rotklee-sprossen>



Klee in der Hausapotheke und in Kosmetika

Tee aus Rotklee

Zubereitung pro Tasse

5-7 Rotkleeblütenköpfchen oder
1-2 TL klein geschnittenes Steinkleekraut
mit kochendem Wasser übergießen,
10 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Weblinks:

<https://www.smarticular.net/rotklee-tee-blueten-wirkung-tinktur-wechseljahre/>

<https://utopia.de/ratgeber/rotklee-wirkung-und-anwendung-als-heilmittel/>

<https://www.das-tee-magazin.de/steinkleeteetee/>

<https://www.celticgarden.de/gelber-steinklee/>



Tinktur aus Rotklee

Weblinks:

<https://www.kostbarenatur.net/roter-wiesenklee-tinktur-selber-machen-durchfall-wechseljahresbeschwerden-menstruation/>



Hautöl aus Rot- und Steinklee

Weblinks:

<https://www.youtube.com/watch?v=tUqliBzHPsA>

<https://www.kostbarenatur.net/rotklee-oel-selber-machen-hautpflege-hilfe-in-menopause/>

<https://www.kostbarenatur.net/steinkleekraut-oelauszug-herstellen/>



Text & Fotos: Silvia Mátray, Stand Januar 2024

Weitere Informationen

<https://www.demonet-kleeluzplus.de/>

Die Förderung des Vorhabens erfolgt aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Beschlusses des deutschen Bundestages. Die Projektträgerschaft erfolgt über die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) im Rahmen der Eiweißpflanzenstrategie.

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Projektträger



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung

