

Rotklee

Trifolium pratense

Blüte:

Mai - September

Pflanzenfamilie: Schmetterlingsblütler

Standort:

Wiesen, Weiden, Wegränder und lichte Böschungen; bevorzugt nährstoffreiche, kalkhaltige Böden und sonnige Standorte.

Inhaltsstoffe:

Isoflavone, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine, Cumarine, Mineralstoffe und Vitamine

Eigenschaften:

östrogenähnlich, antioxidativ, entzündungshemmend, schleimhautschützend, leicht zusammenziehend, krampflösend

Volksnamen:

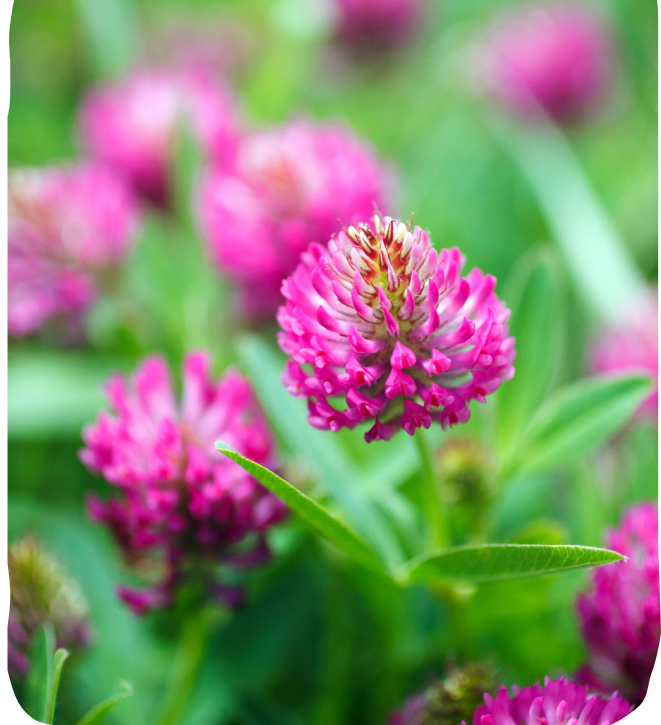
Wiesenklee, Rotklee, Fleischklee, Himmelsbrot

Anwendungsgebiete:

Anti-Aging, Scheiden/Hautregeneration, leichte Wechseljahresbeschwerden, Osteoporoseprophylaxe, Wunden.

Ökologische Bedeutung:

Rotklee ist eine besonders wertvolle Nahrungspflanze für Wildbienen, Hummeln und Schmetterlinge. Seine langen Blütenröhren können vor allem von Hummeln mit ihrem langen Rüssel gut erreicht werden. Gleichzeitig gehört Rotklee zu den wichtigen Futterpflanzen in der Landwirtschaft und verbessert durch seine Fähigkeit, mithilfe von Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft zu binden, den Boden.



Namensherkunft:

Der Name Rotklee bezieht sich auf die rötlich-violetten Blütenköpfchen. Der botanische Name Trifolium bedeutet „Dreiblatt“ und weist auf die charakteristischen dreiteiligen Blätter hin. Der Artnamen pratense bedeutet „auf der Wiese wachsend“.

Verwechslung:

Der Rotklee kann mit anderen Kleearten verwechselt werden. Typisch sind die dreiteiligen Blätter mit einem hellen, oft sichelförmigen Fleck und die kugeligen, rötlich-violetten Blütenköpfchen. Im Gegensatz zum Weißklee stehen die Blüten deutlich aufrechter und sind kräftig rosa bis rot gefärbt.



Medizin und Volksmedizin:

Rotklee ist vor allem wegen seiner Isoflavone bekannt. Diese sekundären Pflanzenstoffe gehören zu den sogenannten Phytoöstrogenen und können im Körper schwach östrogen-ähnlich wirken. Traditionell wird Rotklee deshalb besonders in der Frauenheilkunde eingesetzt. Vor allem während der Wechseljahre wird er bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und anderen klimakterischen Beschwerden verwendet. Auch bei trockenen Schleimhäuten und zur allgemeinen Unterstützung während der hormonellen Umstellungszeit findet er Anwendung. Die enthaltenen Flavonoide und Isoflavone werden außerdem wegen ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Das Bundesamt zur Risikobewertung rät bei Brustkrebs von der Einnahme hochdosierter isolierter Rotklee-Isoflavone ab.

In der Volksmedizin wurde Rotklee darüber hinaus bei Hautproblemen, Husten und zur Blutreinigung verwendet.

Mystik und Volksglaube:

Der Klee gilt seit jeher als Glücks- und Schutzpflanze. Besonders das vierblättrige Kleeblatt wurde zum Symbol für Glück und besondere Fügung.

Das dreiteilige Blatt des Rotklees wurde dagegen auch mit der Dreieinigkeit und der Verbindung von Körper, Geist und Seele in Verbindung gebracht. Früher wurde er auch als Pflanze der großen Göttin verehrt, eben wegen der dreiteiligen Blätter.

engl. Sprichwort, das übersetzt soviel heißt wie "Leben wie Gott in Frankreich"

Seelenebene:

Der Rotklee steht für Weiblichkeit, Fülle und die Verbindung mit den natürlichen Rhythmen des Lebens. Jedoch unterstützt er uns auch ruhig zu bleiben, wenn alles rundherum in Hektik ausbricht. Er schenkt Glück und Zuversicht und den Mut, sich gegen die Angst und für die Liebe zu entscheiden.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Blütenköpfchen werden locker ausgebreitet und schonend getrocknet.

Verwendung in der Küche:

Die jungen Blätter und Blüten des Rotklees können frisch in Wildkräutersalaten, Kräuterbutter, Aufstrichen oder Suppen verwendet werden. Die Blüten schmecken mild und leicht süßlich und eignen sich auch als essbare Dekoration.

Getrocknete Blüten können Bestandteil von Kräuterteemischungen sein. Auch die jungen Keimlinge lassen sich beispielsweise über Salate oder andere Speisen streuen.

"To live in Clover"
"Leben im Klee"

Rezepte



Rotkleepesto:

50 g frische Rotkleeblätter und Blüten, 70 ml Olivenöl, 30 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. In ein steriles Glas geben und mit Öl bedecken.



Rotkleesirup:

250g Rotkleeblütenköpfe, 1l Wasser, 1 BIO-Zitrone, 500 g Zucker

Rotkleeblüten von vorhandenen Kleintieren befreien. Danach kochendes Wasser über die Rotkleeblüten gießen und Zitrone in Scheiben hinzufügen.

Alles gut verrühren, abdecken und rund 24 Stunden ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abgießen und die Blüten gut ausdrücken.

Den Sud mit dem Zucker in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Den heißen Sirup in sterilisierte Flaschen füllen, verschließen und auskühlen lassen.

Rotklee Quiche nach Margarete Vogl:

200 g Dinkel, frisch gemahlen, 100 g Butter, 1 TL Kräutersalz, 1 Handvoll Giersch, kleingeschnitten, 7 EL Wasser

½ Stange Lauch, fein geschnitten, 2 Handvoll Kleeblüten, 100 g Käse gerieben, 3 Eier, 250 ml Sahne, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Vollkornmehl, Butter, Kräutersalz, Giersch und Wasser zu einem Mürbteig verkneten und 2 Stunden kühl ruhen lassen. Eine gebutterte Form mit dem Teig auslegen, Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Lauch und 2/3 der Kleeblüten auf den Teig verteilen. Eier, Sahne und Gewürze verquirlen und mit Käse mischen. Die Masse über Lauch und Klee geben und die Quiche 30 Minuten bei 190 Grad backen. Mit den restlichen frischen Kleeblüten dekorieren.

Vaginalkugeln mit Rotklee:

30g Kakaobutter, 15g Sheabutter, 5 ml Urtinktur Rotklee

alternativ: 3-4 Tr. äth. Rosenöl,

2-3 Tr. äth. Rosengeranienöl

Kakao- u. Sheabutter in eine Schüssel geben u. im Wasserbad erhitzen, bis sich alles verflüssigt. Urtinktur u. äth. Öle einrühren. Sobald die Masse fester wird, jeweils 1 TL zu einer Kugel formen. Diese auf Watte in eine Dose geben und im Kühlschrank lagern. Bei Bedarf bis zu 1 Kugel tgl. einführen.