

Wiesen-Klee

Trifolium pratense (Schmetterlingsblütler)

Biologie

Die purpurroten Blüten des Wiesen-Klees stehen in dichten, kugeligen Köpfchen. Die Blätter sind dreizählig zusammengesetzt und formen das wohlbekannte „Kleeblatt“.

Lebensraum des Wiesen-Klees sind frische Fettwiesen und Fettweiden, sowie Wegränder und lichte Wälder. Gelegentlich wird er auch als Futterpflanze angebaut. Die Blütezeit des Wiesen-Klees reicht von Mai bis in den Spätherbst (Oktober). Das Vorkommen des Wiesen-Klees erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Almenstufe (1.800 m).



Verwendung & Ethnobotanik

Der Wiesen-Klee enthält an sekundären Inhaltsstoffen Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Isoflavone, Mineralstoffe, Salicylate und Vitamine. Die Blätter haben einen schwach sauren Eigengeschmack, ergeben jedoch mit anderen Wildkräutern eine gute Gesamtkomposition und dienen als Eiweißquelle. Die Blüten schmecken süßlich-nussig. Die jungen Triebe und Blätter eignen sich sehr gut als Beigabe zu Salaten, Kräuteraufstrichen, Frühlingssuppen, Gemüse und spinatähnlichen Gerichten. Die Blüten sind als schöne essbare Dekoration sowie zum Aromatisieren von Sirupen usw. geeignet und können in Teiggerichte mit eingeknetet werden. Die Samen können zu Mehl geschrotet oder im Winter als Vitaminlieferant keimen gelassen werden.

Rezeptbeispiel: Kleeblütensirup zum Aromatisieren von Mineralwasser, Sekt oder Weißwein.

Volksmedizinisch wird er als Tee bei Durchfällen, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden und bei Husten und äußerlich bei Hauterkrankungen eingesetzt. Inhaltsstoffgruppen des roten Blütenfarbstoffes wirken als Phyto-Östrogene und damit beruhigend.

www.naturparke-steiermark.at