

## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Rotklee

Der Rotklee, der auch als Wiesenklee bekannt ist, wächst hauptsächlich auf sogenannten Fettwiesen. Schon vor Jahrhunderten wurde er als Futterpflanze fürs Vieh genutzt, war aber auch als Heilpflanze und Glückssymbol sehr geschätzt.

### Tee

Aus den Rotkleeblüten kann ein Tee zubereitet werden. Dazu drei Rotkleeblüten auf eine Tasse Tee heiss übergossen, zehn Minuten ziehen lassen, absieben und warm trinken. Dank der Inhaltsstoffe kann der Tee bei Wechseljahresbeschwerden helfen, aber auch hormonabhängigen Krebserkrankungen wie Brust-, Gebärmutter- oder Prostatakrebs vorbeugen. Der Tee wirkt ausserdem bei Atem- und Hautproblemen. Empfohlen wird, mehrmals jährlich eine fünfwöchige Teekur durchzuführen.

### Wildkräuterküche

Die Triebe und Blätter des Rotklees werden von April bis Juni



geerntet und können, gemischt mit anderen Wildkräutern, als Salat serviert oder in der Frühlingsuppe mitgegessen werden. Sie haben einen angenehm erbsenartigen Geschmack. Die Blüten

sind leicht süsslich und können als Garnitur über Salate und Gemüse gestreut werden. Aus demselben Grund können Rotkleeblüten im Wildkräutersirup eine Bereicherung sein.

### Heilkraft

Eine hervorragende Wirkung, sowohl bei Mensch und Tier, zeigt der Rotklee als Wund- und Geschwürsalbe bei eitrigen und schlecht heilenden Wunden. Dazu

müssen eine Handvoll Rotkleeblüten zusammen mit 100 ml Ringelblumenöl auf 70 Grad erwärmt und abgeseigt werden. Der daraus entstandene Öl-Auszug wird anschliessend mit 10 bis 15 Gramm Bienenwachs angereichert und erneut erhitzt.

### Mystik

Dem vierblättrigen Kleeblatt des Rotklees – und nur diesem – sagt man grosse Zauberkraft nach. Legt eine Frau es einem Mann heimlich in den Schuh, so wird er nicht anders können, als ihr nachzulaufen. Seit dem Altertum, so sagt man, verhilft das vierblättrige Kleeblatt ausserdem zu Glück und Wohlstand, und in besonderen Fällen verhilft es gar zu Heilsichtigkeit. Wichtig: Die magische Wirkung des vierblättrigen Kleeblattes entfaltet sich nur, wenn es ungesucht gefunden wird.

### Gut zu wissen

Der Rotklee ist eine Hummelblume. Nur die langrüsseligen

Hummeln können den unten in der Blütenröhre liegenden Nektar erreichen.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesselerhof.ch](http://www.fryberger-roesselerhof.ch)

## Kräutersirup mit Rotklee

2 Liter Wasser  
2 Kilogramm Zucker  
3 dl Rotkleeblüten  
40 Gramm Zitronensäure

Das Wasser mit dem Zucker und der Zitronensäure aufkochen und über die Blüten giesSEN. Das Ganze 24 Stunden zugedeckt stehen lassen. Danach die Rotkleeblüten absieben, den Auszug nochmals aufkochen und heiss in saubere Flaschen abfüllen.