

# Rotklee (*Trifolium pratense*)



## Ursprung und Verwendung der Pflanze

Rotklee ist heimisch zwischen Europa und Mittelasien. Er trägt die Bezeichnungen Wiesenklee, roter Steinklee, Honigklee oder Futterklee. Er ist vor allem als Futterpflanze für Tiere bekannt. In der biologischen Landwirtschaft ist er als Gründünger sehr beliebt. Die Wurzeln des Klees binden Stickstoff im Boden. Dadurch müssen weniger bzw. gar keine Dünger eingesetzt werden.

## Inhaltsstoffe des Rotklees

Besondere Bedeutung erfährt der Rotklee durch die enthaltenen Phytoöstrogene (Isoflavone). Die Isoflavone Genistein und Daidzein, ähneln dem weiblichen Östrogen sehr. Da das Östrogen in den Wechseljahren abnimmt, haben beide Phytoöstrogene eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden während der Wechseljahre.

## Verwendung des Rotklees in der Küche

Rotkleesamen ergänzen Müslis, Aufstriche, Gemüsegerichten. Vor allem aber wird Rotklee in der Küche meist in Form von Sprossen genutzt. Die frischen Keimlinge enthalten viele wichtige Mineralien und Spurenstoffe wie z.B. Vitamin B1, B3 und C sowie höhere Anteile an Magnesium, Calcium und Kalium. Die Sprossen haben einen angenehmen, milden und leicht nussigen Geschmack. Die Rotkleesprossen können ähnlich wie Kresse verwendet werden und eignen sich für viele Salatgerichte. Die Sprossen lassen sich in so genannten Keimgeräten einfach anbauen und benötigen etwa 5 bis 8 Tage, bis sie verzehrfertig sind.