

Saat-Luzerne / Echte Luzerne / Alfalfa / Schneckenklee

Medicago sativa

Die Pflanze gehört zu den Hülsenfrüchtlern und Schmetterlingsblütengewächsen wie die anderen Kleearten und wächst an mageren Standorten auf Lehmböden bis etwa in die Höhe von 1300m. Sie ist ein Tiefwurzler und kann Dürreperioden gut überstehen. Sie ist mehrjährig und blüht blau und violett von Juni bis September. Sie wird vor allem von Hummeln besucht.

Inhaltsstoffe

Eiweissreich: 6.9g Eiweiss auf 100g frische Blätter

Wie andere Hülsenfrüchtler (Leguminosen) hat die Luzerne die Fähigkeit, mit Hilfe von symbiotischen Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft aufzunehmen, und ist dadurch in der Lage, unabhängig vom vorhandenen Stickstoff im Boden Eiweiss zu bilden.

Ihre Stickstoff bildende Eigenschaft verbessert wie andere Kleearten auch die Leistung von landwirtschaftlichen Böden. Sie wird auch als Viehfutterpflanze angebaut.

Verwendung in der Küche

Triebe:

Die jungen Triebe lassen sich von April bis Juni gut in Salat, Spinatgerichte oder Suppen geben. Sie schmecken mild.

Blüten:

Sie sind eine wunderbare essbare Dekoration für Salat oder Frischkäsebröte. Sie können von Juni bis September auch in sommerliche Blütengetränke oder getrocknet in Teemischungen verwendet werden. Sie schmecken mild und leicht süsslich

Samen:

Die kleinen runden Samen kann man zum Keimen brauchen. Sie geben feinen nussartige Sprossen, vor allem im Winter eine gesunde Nahrung auf Butterbrot oder in den Salat.

Quellen:

Fleischhauer, Steffen; Guthmann, Jürgen; Spiegelberger, Roland. (2009). *Essbare Wildpflanzen*. Baden und München: AT Verlag.

www.wikipedia.org

Bilder: Naturalium.de und www.pflanzengallen.de Saat-Luzerne

