

Pflanze des Monats Februar 2023
Waldsauerklee *Oxalis acetosella*
Sauerkleegewächse, Oxalidaceae



Die Fußstapfen der Frühlingsgöttin – Wald-Sauerklee Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Botanik

Die zarte ausdauernde Pflanze ist von April bis Mai vor allem in Buchenwäldern zu finden. Sie erreicht eine Höhe von 5 – 12 cm. Die Pflanze entspringt einem Rhizom und ist schwach behaart. Die auffälligen Blätter sind locker angeordnet und sitzen am Ende des filigranen Stängels. Drei herzförmige, hellgrüne Einzelblätter bilden ein Kleeblatt. Die Blüten sind äußerst filigran und setzen sich aus 5 nicht verwachsenen Blütenblättern zusammen. Sie sind glockig weiß oder blass rosa-violett mit dunkleren Adern, einzeln halb nickend. Nach der Bestäubung bildet die Pflanze kantig ovale, unbehaarte Samenkapseln aus. Noch im Herbst erscheinen neue Knospen, die jedoch nicht mehr zur Blüte kommen. Wald-Sauerklee ist sehr schattenverträglich (unter 1% Tageslicht) und kommt auf frischen bis feuchten, modrigen Böden vor.

Besonderheit

Die Blätter des Wald-Sauerklees sind äußerst empfindlich bei Erschütterung, Temperatur und Lichteinfall.

- So wenden sie sich dem Verlauf der Sonne zu und nutzen so den Lichteinfall optimal aus.
- Bei Berührung klappen sie, wie die Mimose ihre drei herzförmigen Blätter eng an den Stängel.

- Je nach Temperatur/Wetter wenden sie ihre Blätter nach oben dem Lichteinfall entgegen oder nach unten (Gewitter).
- Bei hoher Luftfeuchtigkeit „schwitzen“ die Blätter Flüssigkeit aus (Guttation).

Name

Die Bezeichnung Waldsauerklee nimmt Bezug auf den Standort, die Blattform und den ausgeprägten sauren Geschmack.

Die botanische Bezeichnung „Oxalis“ leitet sich vom griechischen „oxus“ = „sauer/Säure“ ab. Die Artbezeichnung „acetosella“ ist eine Verkleinerungsform der lateinischen Bezeichnung „acetosa“, welche ebenfalls mit „sauer“ übersetzt wird.

Andere Namen

Allelujahkraut, Buchampfer, Buchklee, Chäs und Brot (Graubünden), Hasenbrot, Hasenbrod (alemannisch, thüringisch), Hallelujah, Hasenklee, Hasenmoos (Westfalen), Holzklee (Niederösterreich), Kuckucksblume, Kuckucksbrot, Kuckuckssalat (Mecklenburg), Gemeiner Sauerklee, Shamrock (Irland), Süppli (Zürich).

Geschichte

Für die Kelten und Germanen war der Wald-Sauerklee eng mit dem Kuckuck verbunden. Glaubten sie doch, dass dieser Wald-Sauerklee fressen müsse um seine Stimme zu bekommen. Neben dem Kuckuck, steht der Wald-Sauerklee mit dem Hasen in Verbindung. Beide Tiere galten in vorchristlicher Zeit als Symbol der Fruchtbarkeit und Sexualität. Entsprechend wurden sowohl Kuckuck als auch Hase im christlichen Glauben dämonisiert und damit auch der Wald-Sauerklee. Versuche, die Pflanze in die christliche Glaubenswelt einzubauen, zeigt sich im Pflanzennamen „Hallelujah“ oder „Allelujahkraut“.



Das „Kuckucksbrot“ in voller Blüte Foto: H. Johner-Allmoslöchner

Verwechslung

aufrechter Sauerklee (*Oxalis stricta*, *O. fontana*) Blüte gelb, Blütezeit: Juni-Oktober; andere Sauerklee-Arten.

Inhaltsstoffe

hoher Gehalt an Oxalsäure und deren Salze Calcium- und Kaliumoxalat, Schleimstoffe, Vitamin C,

Heilwirkung

beruhigend, blutreinigend, fiebersenkend, harntreibend, kühlend

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Schwach giftig! Waldsauerklee enthält viel Oxalsäure und sollte aus diesem Grund nur in kleinen Mengen genossen werden. In größeren Mengen verzehrt kann es zu Reizreaktionen wie Verdauungsstörungen (blutiger Durchfall oder Harn), sowie Störungen der Nieren kommen

Gegenanzeigen: Blasen-, Gallen- und Nierensteine, Rheuma, Gicht

Anwendung

Innerlich

Blähungen, Verstopfung, Fieber, Frühjahresmüdigkeit, Vitamin C- Mangel, Hautprobleme, Menstruationsbeschwerden, Leberschwäche, Nierenprobleme, Sodbrennen

Äußerlich

Hautprobleme, Entzündungen im Mund-Rachenraum, frisch zerquetschte Blätter bei Insektenstichen (kühlend)

Tagesdosis

einige frische Blättchen zum Verzehr, 1 Tasse Tee/Tag

Verwendung

Frische Blätter als Tee, oder frisch gequetscht Auflage, Blätter und Blüten in Maßen in Speisen oder zum Durststillen.

Heilsames

Waldsauerklee-Tee

1 TL getrocknete Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee über den Tag verteilt genießen.

Waldsauerklee-Sirup (Siegrid Hirsch)

Die frischen Waldsauerklee-Blätter in einem Mixer zerkleinern und den Saft durch ein Tuch filtern. Auf 1 Teil Saft kommen 2 Teile Zucker. Das Gemisch einmal aufkochen, in Fläschchen abfüllen und 1 TL täglich auf nüchternen Magen einnehmen. Das Sirup hat eine harntreibende Wirkung.

Kulinarisches

Beim Sauerklee gilt der Merkspruch, dass nur die Dosis das Gift macht. Waldsauerklee-Blätter in geringer Menge verzehrt sind durch ihr zitroniges Aroma sehr erfrischend und stillen den Durst. Als Frischpflanze können sie als Gewürz, Salaten und kalten Saucen beigefügt werden. Gekart sind die Blättchen bekömmlicher und werden in Suppen gegeben, allerdings verlieren sie durch das Erwärmen an Geschmack. Die zarten Blüten können als ansprechende essbare Dekoration verwendet werden.

Garnelen-Cocktail mit Sauerklee (Jean-Marie Dumain)

Für 4 Portionen

20g Sauerklee-Blätter

50 ml Öl

Salz, weißer Pfeffer

400 g Garnelen ohne Schale, gegart

1 Kopfsalatherz oder Eisbergsalat

So wird's gemacht

1. Den Sauerklee fein hacken, einige Blättchen oder Blüten für die Verzierung beiseite legen.
2. Das Öl mit Salz und Pfeffer und dem gehackten Sauerklee vermischen. Die Garnelen untermischen.
3. Vier Schalen oder Teller mit den Blättern des Kopf- oder Eisbergsalats auslegen und die marinierten Garnelen darauf verteilen. Mit Sauerklee-Blättern oder Blüten garnieren.

Schon gewusst?

Um Pflanzensäfte gerinnen zu lassen, wurden ihnen getrockneter Sauerklee zu gefügt.

Der Waldsauerklee wurde bis ins 19. Jahrhundert im Schwarzwald zur Bereitung von Sauerkleesalz Sal Acetosellae oder Acidum oxalicum gesammelt, das zur Politur von Marmor und anderen Kalksteinen, sowie zur Entfernung bestimmter Ablagerungen auf Naturstein und Verfärbungen von Eichenholz verwendet wurde. In diesen Zusammenhängen wurde „fälschlich“ auch von „Bitterkleesalz“ gesprochen. (Wikipedia)



blühender Sauerklee Foto:256867_original_R_K_by_x-ray-andi_pixelio.de

Quellen

- Blamey, Marjorie, Grey-Wilson, Christopher; „Die Kosmos Enzyklopädie der Blütenpflanzen“ über 2400 Arten; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2008 ISBN: 978-3-440-11020-1
- Couplan, Francois; „Wildpflanzen für die Küche“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 1998 ISBN: 3-85502-571-1
- Fleischhauer, Steffen Guido; „Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen“; AT-Verlag Aarau, München 5. Auflage, 2008 ISBN: 3-85502-889-3
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Künzle, Johann, Pfarrer.; „Das große Kräuterheilbuch, Ratgeber für gesunde und kranke Tage“; 1945 Verlag Otto Walter AG Olten

- Mabey, Richard; „Das große Buch der Kräuter Gesundheit, Ernährung, Schönheit“; BLV Verlagsgesellschaft mbH München 1993
- Spohn, Margot, Aichle, Dietmar, Golte-Bechtle, Marianne; Spohn, Roland; „Was blüht denn da?“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 58. erweiterte und neubearbeitete Auflage 2008 ISBN-13: 978-3-440-11379-0
- Storl, Wolf-Dieter; Pflanzen der Kelten, AT-Verlag Aarau Schweiz 5. Auflage, 2007, ISBN: 978-3-85502-705-7
- <https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/waldsauerklee/>
- <https://www.pixelio.de/index.php>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Waldsauerklee>
- <https://www.wildekraeuterliebe.info/info2-c1jn1>
- <https://www.storl.de/artikel/waldsauerklee/>