

Sauerklee



Sauer Power.

Zart, frisch und voller Leben: Der Sauerklee (*Oxalis*) ist weit mehr als ein Unkraut. Mit seinen herzförmigen Blättern und leuchtenden weißen, gelblichen oder purpurfarbenen Blüten verführt er das Auge und verwandelt schattige Wald- und Gartenbereiche im Frühjahr in ein Teppichmeer in intensivem Grün.

Die feinen Blätter reagieren sensibel auf ihre Umgebung, klappen sich bei Erschütterung, Wärme, Licht oder im Rhythmus des Tages zusammen. Am Morgen öffnen sie sich und grüßen den neuen Tag. Mit der Dämmerung legt sich Ruhe über die Pflanze: Die Blätter falten sich ein, die Blüten neigen ihre Köpfe – als würde der Sauerklee schlafen gehen.

Selbst seine Samen scheinen kleinen Tänzchen zu folgen, unter Spannung werden sie aus den Kapseln geschleudert und finden so ihren neuen Platz im Boden – ein Wunderwerk der Natur.

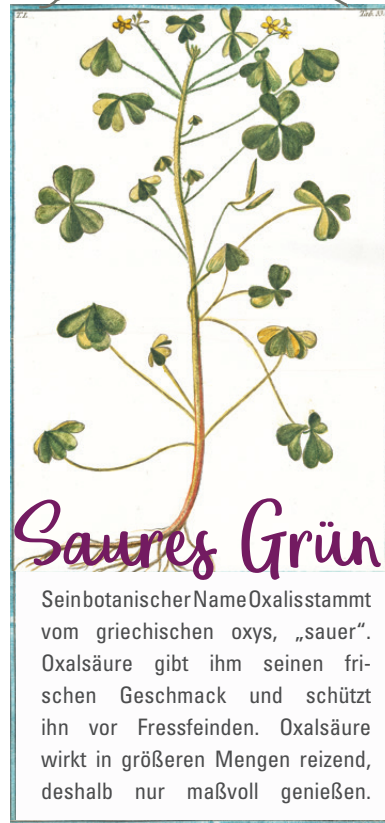
Die kleine Pflanze ist nicht nur ein Augenschmaus, sondern birgt zudem ein überraschendes Potenzial: als historische Heilpflanze, Quelle von Vitamin C und aromatische Bereicherung für Salate und Getränke.

Sauerklee erinnert daran, dass Schönheit nicht auffallen muss. Dass Bewegung auch still sein kann. Und dass das Unspektakuläre eine eigene Poesie trägt.



UNSCHEINBAR und doch überall

Über **700 Arten** wachsen weltweit – von Mitteleuropa bis Südafrika. Herzförmige Blätter, Blüten in **Weiß, Gelb, Rosa oder Purpur**. Keine heimische Blütenpflanze gedeiht bei so wenig Licht wie der Sauerklee und breitet sich als dichter Teppich aus.



Saures Grün

Sein botanischer Name Oxalis stammt vom griechischen oxys, „sauer“. Oxalsäure gibt ihm seinen frischen Geschmack und schützt ihn vor Fressfeinden. Oxalsäure wirkt in größeren Mengen reizend, deshalb nur maßvoll genießen.



WOHNZIMMERTAUGLICH

Sauerklee kultivieren: Viele Arten sind frostempfindlich und fühlen sich im Topf wohler als im Beet. Er mag lockere, kalkarme Erde und regelmäßiges Gießen. Halbschatten ist sein Zuhause, direkte Sonne nur in Maßen. Im Sommer trägt er Blüten.

Sauer kickt



Sauerklee-LIMONADE

Eine Handvoll frischen Sauerklee waschen und leicht andrücken. Mit 1 Liter kaltem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Nach Geschmack süßen, gut kühlen – fertig.
Hinweis: Wegen der Oxalsäure nur in kleinen Mengen genießen.

Ein Hauch von

ZITRONE



Blätter, Blüten und Stängel sind essbar, schmecken säuerlich. Roh nur sparsam, gekocht milder. Die Blüten schmücken Salate, Blätter und Stängel verfeinern Suppen und Saucen. Eine kleine Menge Sauerklee verleiht grünen Smoothies eine leicht säuerliche Note und ergänzt andere Zutaten wie Brennnesseln. Junge Früchte lassen sich einlegen – wie kleine Kapern.

Heilkraft seit 2000 Jahren

Innerliche Anwendungen

- Rheuma und Gicht
- Gallen- und Leberstörungen
- Menstruationsbeschwerden
- blutreinigend
- appetitanregend



Äußerliche Anwendungen

- Wundheilung
- Hautausschläge
- Verbrennungen
- Sonnenbrand
- Insektenstiche

Nach einem alten Volksglauben musste der Kuckuck Sauerklee fressen, um seine Stimme zu bekommen. Daher rühren Volksnamen wie Kuckucksbrot oder Kuckuckssalat.

Wer im Frühjahr die ersten drei „Kuckucksblätter“ aß, sollte vor Fieber bewahrt bleiben.

KUCKUCKS
KIND

