



Oxalis

saurer Glücksklee

Wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure sollten Personen mit Nierenproblemen, Gastritis, Gicht oder Rheuma auf den Verzehr von Oxalis verzichten. Generell gilt: In Maßen, nicht in Massen verzehren!

Pflanz- und Pflegeanleitung

Glücksklee im Haus bzw. frostfrei vorziehen und feucht halten. Nach dem letzten Frost an einen sonnigen bis halbschattigen Standort ins Freiland pflanzen. Glücksklee ist für Kübelpflanzung geeignet und wird etwa 15 cm hoch. Blätter des Waldsauerklees (*Oxalis acetosella*) kann man nur frisch genießen, vor allem im Frühling und Frühsommer. Er zeichnet sich durch säuerlich-frischen Geschmack aus, der auf das enthaltene Vitamin C und die Oxalsäure zurückzuführen ist.

.....

Wussten Sie, dass ...

... Glücksklee (*Oxalis tetraphylla*) 1837 aus Mexiko über England als Zierpflanze nach Europa gebracht wurde? Eingeschleppte Vorkommen finden sich nun überall auf der Welt. Wegen der unterirdischen Zwiebeln ist er schwer zu bekämpfen, breitet sich aber nicht unkontrollierbar aus.

.....

Fischbutter mit Waldsauerklee

Eine Handvoll der grünen Blätter in einem Mörser zerreiben. Anschließend unter weiche, nicht geschmolzene Butter

mischen und leicht salzen. Vor allem zu Forellen ein Genuss!

Salatsoße mit Waldsauerklee

Etwa eine Handvoll grüner Blätter klein schneiden, mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz abschmecken und unter kleingeschnittene Tomaten mischen. Mit Weißbrotscheiben ist dies ein hervorragender, frischer Frühlingsalat.

Sauerkleewurzeln auf Finanzmann-Art

Die Wurzeln in Weißwein und Kalbsfond zugedeckt weich dünsten, abtropfen, mit holländischer Sauce anmachen, gehackte Kräuter drüberstreuen. Dazu Kartoffeln und Fleisch servieren.

.....

Wussten Sie, dass ...

... vierblättriger Klee seit alters her als Glückssymbol gilt? Gemeint sind eigentlich die vierblättrigen Blätter der Gattung Klee (*Trifolium*), v.a. die des Weißklee (*T. repens*). Unter das Kopfkissen gelegt soll Glücksklee sagenhaft schöne Träume beschern und getrocknete Glückskleeblätter in Schulbüchern sollen zu besseren Noten verhelfen.

.....

Sauerkleewurzeln auf Müllerin-Art

Die Wurzeln in dünne Scheiben schneiden, in Butter hellbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen; nach dem Anrichten mit Zitronensaft beträufeln, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit brauner Butter begießen. Dazu passen z. B. Fisch und Kartoffeln.