

ROT-KLEE, WIESEN-KLEE

VERWENDUNG IN DER KÜCHE:

TRIEBE UND BLÄTTER: Von April bis Juni als Bestandteil in Frühjahrssuppen und Hackkräutermischungen in Salaten. Können auch unter Gemüse- und Spinatgerichte gegeben oder in Kräuterquark und Kräuterkäse gemischt werden.¹

BLÜTEN: Von Juni bis September über Salate und Gemüsegerichte streuen. Sie können auch in Teig eingeknetet und herzhaft gewürzt als Bratlinge ausgebacken werden.¹

HEILWIRKUNG:

Bei Durchfall, Husten und chronischen Hauterkrankungen. Tee (3 TL Blüten pro Tasse) wirkt blutreinigend und kann auch zum Erfrischen übermüdeeter Augen angewendet werden.¹

Zudem lindert er Menstruationsprobleme ebenso wie Wechseljahresbeschwerden. Er verbessert den Blutfluss, senkt das Cholesterin, beugt dem Knochenschwund im Alter vor und schützt darüber hinaus auch vor Prostataerkrankungen.²

