



Gewöhnlicher Steinklee – *Melilotus officinalis*

Schmetterlingsblütengewächse – Fabaceae

Volksnamen: Honigklee, Melilotenklee, Bärenklee, Malottenkraut, Melotenkraut, Mottenklee, Schotenklee...

Merkmale: 30 cm bis 100 cm großes Kraut; typische 3 geteilte Kleeblätter; wechselständig; am Rand gezähnt; Stängel reich verzweigt mit vielen Blütentrauben; Blüte gelb 0,5 cm; dicht stehend in bis zu 10 cm langen schmalen Trauben; Frucht 3 bis 4 mm lang, zur Reife braun; beim Welken des Krautes entwickelt sich ein süßer Duft; „Waldmeisterduft“

Standort: Sonnige Wegränder, Ödland, Kiesgruben, verwilderte Gärten;

Blütezeit: Juni bis September;

Sammelzeit: Juni bis August;

Verwendete Teile: obere Teile des blühenden Krautes, frisch erblühte Triebspitzen;

Inhaltsstoffe: Cumarin, Flavonoide, Meliotsäure, Gerbstoffe, Schleimstoffe; Ätherisches Öl;

Wirkung: harntreibend, erweichend, schlaffördernd, entzündungshemmend, schmerzstillend, und fördert die Eiterbildung;

Anwendungen: Das im Steinklee enthaltene Cumarin fördert die Durchblutung, hilft gegen Lymphstau und wirkt entwässernd. Als Pflaster, Salbe, Kräuterkissen oder Umschlag hilft er bei Geschwüren, verhärteten Lymphknoten, vereiterten und verhärteten Milchdrüsen, geschwollenen Mandeln, ebenso bei vereiterten Wunden, Prellungen, Verstauchungen und Blutergüssen. Zur Nachbehandlung von Brustoperationen kann äußerlich eine Salbe mit Steinklee und Braunwurz

angewendet werden. Ein Kissen gefüllt mit getrocknetem Steinklee dient als Schlafkissen bei Nervosität und Schlaflosigkeit. Der Tee aus dem frischen Kraut bringt guten Schlaf und ist Bestandteil eines wirksamen Nierentees. Zur Beschleunigung der Eiterbildung und Reinigung von Wunden, Furunkeln und Geschwüren hilft am schnellsten eine heiße Steinklee-Kompresse.

Achtung! → Zu viel Cumarin erzeugt Kopfschmerzen und Übelkeit, daher nur in Maßen genießen! Für Schwangere nicht geeignet! Vorsicht bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten!

△ Steinklee – Kompresse:

Ein kleines Kissen aus Leinen, Baumwolle oder ein Herrentaschentuch wird mit Steinklee gefüllt und mit kochendheißem Wasser übergossen. Kurz ziehen lassen, ausdrücken mit zwei Brettchen und auf die zu behandelnde Stelle so heiß wie es vertragen wird, auflegen. Zusätzlich mit einem Handtuch umwickeln. Solange auf der Stelle lassen bis das Säckchen abgekühlt ist.

Wildkräuterküche: Steinkleeblüten schmecken lieblich und süß und können in Blütensalzen und Blütenzucker verarbeitet werden oder über Salate und bunte Blütenbrote gestreut. Beliebt ist der Honigklee zum Aromatisieren von Likören, Bowlen und Limonaden.

△ Steinklee – Likör

½ Tasse getrocknete Steinkleeblüten und Blätter

½ Tasse Lindenblüten frisch oder getrocknet

½ Tasse getrocknete Rosenblüten

1 Vanilleschote

4 Eßlöffel Honig

½ Liter Obstler

Die Kräuter und die Vanilleschote in ein Schraubglas geben, den Honig in etwas Obstler auflösen und über die Kräuter gießen, mit dem restlichen Obstler auffüllen. 4 Wochen ziehen lassen und gelegentlich schütteln. Abseihen und im Keller noch 2 Monate nachreifen lassen.

Der Steinklee wird auch Schabzieger oder Käskraut genannt, Er wurde früher als Würzkräut zur Käseherstellung verwendet.

Geschichten und Mythen: Der Steinklee gilt von alters her als eine sanfte Pflanze der weiblichen Schönheit und Reinheit. Im antiken Griechenland weihte man ihn den schönen Musen, den neun Töchtern des Jupiter und der Mnemosyne, den anmutigen Göttinnen der Künste und der Wissenschaft.

△ Steinklee ist ein natürliches Mottenmittel. Man hängt jährlich ein frisch gefülltes Säckchen mit Steinklee in Schränke und Truhen.

△ Vor einer Reise in die Schuhe gelegt, verlieh das Kraut dem Reisenden Schutz und gute Geschäfte.

Bei den Kelten wurde der Steinklee als eine Zauberpflanze verehrt. Sie war Sinnbild der Lebenskraft und deshalb eines der unverzichtbaren Kräuter im Zauberkessel der Druiden.