

## Köstliche ausgefallene Schmetterlingsblütler

Die Familie der Schmetterlingsblütler ist nicht nur die drittgrößte des gesamten Pflanzenreiches, sie beinhaltet auch so wichtige Kulturpflanzen wie Soja, Erbse, Erdnuss, Linse oder Bohne. Diese kennt jeder, nicht aber die ausgefallenen Arten, die wir ihnen hier vorstellen wollen:

### **Maus-Wicke, *Vicia narbonensis***

Die Maus-Wicke erinnert im Aussehen und im Geschmack an Erbsen (*Pisum*), gehört aber zu den Wicken (*Vicia*) und ist vielleicht sogar die Ausgangsart der Ackerbohne (*Vicia faba*). Sie ist mediterranen Ursprungs, kommt in der Sippe der Gezähnten Maus-Wicke, (*Vicia serratifolia*) aber auch in Waldsäumen des Wiener Beckens und des Nordburgenlandes vor. Ihre Kultur ist einfach, ihr Geschmack hervorragend – so wie Erbsen, aber ohne mehligem Beigeschmack. Das einzig schwierige ist, Saatgut zu bekommen, denn Maus-Wicken sind ein viel zu geheimer Geheimtipp. Hat man Samen bekommen, werden diese im April in Reihen im Abstand von 10 cm und einer Tiefe von 3-4 cm ausgelegt. Eine Anhalthilfe aus Ästen hilft den Ranken beim festhalten. Geerntet werden die jungen Schoten



### **Saat-Wicke, *Vicia sativa***

Der Nutzung zur Gewinnung von Grünmasse und zur Gründüngung wegen ist die Saat-Wicke seit Jahrhunderten bekannt. Dass die Früchte auch der menschlichen Ernährung dienen aber kaum und das, obwohl einige Auslesen wie die „Weiße Linsenwicke“, die „Mährische Wickenlinse“ oder die „Weiße amerikanische Perllinse“ erhältlich sind. Ähnlich den Gartenbohnen sind Saat-Wicken durch ihren Blausäuregehalt roh giftig und müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Dann steht einem Genuss, gleich verwendet wie Bohnen, nichts mehr im Weg.



### **Saat-Platterbse, *Lathyrus sativus***

Verzaubernd schöne stahlblaue Blüten hat dieser Schmetterlingsblütler, weswegen sich eine Kultur schon auszahlt. Die unreifen Samen sind roh genießbar und schmecken ähnlich Erbsen. Durchzusetzen hat sich die Pflanze bei uns nie vermocht, denn mit maximal 3 Tonnen Kornernte je Hektar ist sie im Großen nicht konkurrenzkräftig. Den Indern ist sie aber trotzdem eine wichtige Speisepflanze, vor allem wegen ihrer Anspruchslosigkeit auf den Boden. Und so hätte sich die blaue Blume auch bei uns im Garten, wo vor allem Zierde und Geschmack zählt, einen Platz verdient.



### **Schabzigerklee, *Trigonella caerulea***

Kleine Blüten, winzige Früchte und ein geruchloses Kraut – da stellt sich doch die Frage, für was dieser Schmetterlingsblütler gut sein soll. Sein Geheimnis offenbart der Schabzigerklee aber erst nach dem Trocknen, wenn der cumarinähnliche Stoff seinen pikanten Waldmeisterduft entlässt. Und so versteht sich, warum die Pflanze in Vorarlberg und in der Schweiz einen fixen Platz im Bauerngarten inne hat. „Zigerklee“ oder „Brotklee“ wird sie hier genannt, welcher dem Brot und Käse seinen herzhaften Geschmack gibt. Vielleicht liegt das Geheimnis ja im Schabzigerklee, dass ausgerechnet diese Länder Weltklasse bei der Qualität von Käse und Brot sind?

Schabzigerklee ist nach seiner Verwendung in der Käseherstellung benannt. Das schweizerische Ziger benennt das von der Molke getrennte Milchprotein, welches in Osten Österreichs allgemein Topfen heißt.



### **Bockshornklee, *Trigonella foenum-graecum***

Ganz nahe dem Schabzigerklee verwandt, aber noch unscheinbarer ist der Bockshornklee, auch Griechisch-Heu genannt. Im Gegensatz zum Schabzigerklee riecht der Bockshornklee

auch im frischen Zustand und es verwundert nicht, dass Jahrhunderte alte Herbarbögen mit Bockshornklee nach wie vor cumarinartig riechen. Der Schmetterlingsblütler ist wichtiger Bestandteil des Curry-Gewürzes und so können auch die frischen Blätter als Gemüsecurry zubereitet werden. Getrocknet geben sie gekochtem Wurzelgemüse eine interessante Note. Wie wichtige Bockshornklee einst war, sieht man an der Landgüterverordnung von Karl dem Großen Ende des 8. Jahrhunderts, in welcher die Kultur der Pflanze auf Verordnung des fränkischen Herrschers vorgeschrieben wurde.



### **Spargelerbse, *Lotus tetragonolobus***

Ein feines Gemüse, hübsch in der Blüte, edel im Geschmack. Bis ins 17. Jahrhundert stand die Pflanze bei uns in Mitteleuropa großflächig in Kultur, bis sie von ertragreicheren Arten verdrängt wurde. Heute erlebt die Spargelerbse eine kleine Wiederauferstehung Renaissance, zu bekömmlich sind ihre geflügelten Schoten. Die jungen Triebe und Früchte schmecken wie eine Mischung aus Spargel und Erbse, woraus sich auch der treffende deutsche Name bildete. Jungpflanzen und Saatgut fehlen kaum einem Biopflanzenmarkt oder guter Gärtnerei. Es zahlt sich aus, die Kultur zu probieren.



### **Süßholz, *Glycyrrhiza echinata***

Lakritzwurzel nennt der Volksmund diesen im südlichen Eurasien beheimateten Schmetterlingsblütler. Redewendungen wie der sprichwörtliche „Süßholzraspler“ entstammen ebenfalls der Pflanze und zeigen ihre ehemalige Bedeutung an. Letzte großflächige Kulturen in Österreich sind von der Hochleiten bei Wolkersdorf bekannt.

Seit einigen Jahren werden viele Fertigtee-Kräutermischungen mit Süßholz gesüßt. Süßholz besitzt günstige Eigenschaften bei Magengeschwüren, andererseits auch die Gefahr von Wassereinlagerungen und so empfiehlt die Unbedenklichkeitskommission, den täglichen Lakritzkonsum auf höchstens 100 mg Glycyrrhizinsäure je Tag zu beschränken.



Bezugsquellen:  
Arche Noah, 3553 Schiltern  
Rühlemann, D-27367 Horstedt