



## Bockshornkleesaat - das griechische Heu

### Woher kommt der Bockshornklee?

Der Bockshornklee gehört zu der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler und wächst als einjährige krautige Pflanze bevorzugt auf lehmigen Böden, die viel Sonnenlicht bekommen. Bockshornkleesaat ist auch unter den Begriffen Kuhhorn-Klee oder griechisches Heu bekannt. Beheimatet ist die Pflanze in Äthiopien, Indien, China, Nordafrika und der Türkei. Die Saat wird in erster Linie als **Gewürz** verwendet.

### Nach was schmeckt Bockshornkleesaat?

Bockshornkleesaat schmeckt ungekocht leicht bitter, nach dem Kochen sehr aromatisch und kräftig. Das Aroma ist herb-würzig, aromatisch und intensiv. Die braunen oder gelben Samen kommen sowohl ganz als auch als Pulver vor.

### Was steckt in der Bockshornkleesaat?

Im Bockshornklee stecken viele wichtige Stoffe für den menschlichen Organismus wie Magnesium, Calcium und Eisen, aber auch Vitamine C, A und B6. Außerdem enthalten die Samen ätherische Öle sowie Bitterstoffe und Saponine.

### Welche Wirkung hat die Bockshornkleesaat?

Die im Bockshornklee enthaltenen Bitterstoffe wirken schmerzlindernd, stoffwechselfördernd und entkrampfend bei Beschwerden in der Schwangerschaft, Magen-Darm-Problemen und Regelbeschwerden. Außerdem wird der Saat eine appetitanregende Wirkung zugeschrieben und die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe stärken das Immunsystem, sowie den Knochenaufbau und die Blutbildung.

### Wie kocht man mit Bockshornkleesaat?

Bockshornkleesaat wird vor allem in der **indischen**, ayurvedischen und orientalischen Küche eingesetzt. Außerdem ist es in der afrikanischen und chinesischen Küche zuhause, in der mitteleuropäischen Küche wird es eher selten eingesetzt. Besonders beliebt ist es in Gemüse- und Linsengerichten sowie für die Zubereitung von Currygerichten. Die Samen werden zudem als Brot- oder Käsegewürz verwendet. Es harmoniert gut mit den Gewürzen **Pfeffer**, **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Oregano**, **Kurkuma**, **Chili** und **Paprika**.

**Bockshornkleesaat passt auch gut zu:** Kartoffel- und Reisgerichten, Lamm-, Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Eintöpfen, Currygerichten, Chutneys, Saucen, Suppen, Hülsenfrüchten, Brot und Salat.

**Bockshornklee-Tipp:** Bockshornkleesaat auf Fladenbrotteig streuen und mitbacken, so entfaltet sich ein leckeres, individuelles Aroma.

Diese Zutat ist beispielsweise in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: