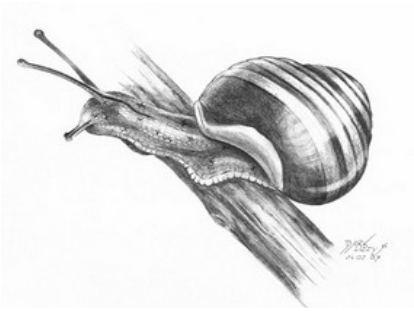
Luzerne

Medicago sativa

Fabaceae/Schmetterlingsblütler

weitere Namen	Alfalfa, Hoher Klee, Saatluzerne, Blauklee, Ewiger Klee
Standort	Radweg-Grünstreifen/trockene, kalkhaltige Böden, Sonne,# Wegränder und Böschungen
Pflanzenhöhe	100 cm
Blütenfarbe	blau
Blütezeit	Juni – Juli
Inhaltsstoffe	Phytoöstrogene, Saponine (schwach giftig), Proteine, darunter Rubisco, fettes Öl, alle Vitamine und Mineralstoffe, besonders viel Vitamin K, hoher Kalziumgehalt
Heilwirkungen	abführend, fiebersenkend, pilzhemmend, stoffwechselwirksam, durch hohen Kalziumgehalt wirksam gegen Osteoporose, gegen Hautpilze und Fußpilz
Verwendung	Sprossen, Frischverzehr, Nahrungsmittelpflanze, Bodenverbesserungspflanze



Alfalfa ist der arabische Name der Pflanze (= gute Nahrung). 100 g gekeimter Samen decken den Tagesbedarf an allen wichtigen Nahrungsenzymen. Man darf die Sprossen erst nach dem siebten Tag verwenden; sie enthalten einen Schutzstoff (Cavanin), der sie vorher für den menschlichen Verzehr giftig macht. Die Luzerne ist eine der am meisten verbreiteten Futterpflanzen der Welt. Die Luzerne kann ein Alter von 12 Jahren erreichen. Das Wurzelsystem ist weit ausgedehnt und geht so tief (bis zu 2 m), dass Luzernen trockene Sommer leicht überstehen. Wie andere Hülsenfrüchte filtert sie Stickstoff aus der Luft und lebt in Symbiose mit Mikroorganismen im Boden. Vom Rubisco, einem Protein der Pflanze, das mittels neuentwickelter Methoden in Frankreich extrahiert wird, erwartet sich die Wissenschaft viel. Rubisco ist dem Milcheiweiß ähnlich und enthält mehr Aminosäuren als Soja. Das Protein wird aus dem frischen Saft der Luzerne gewonnen, es entsteht nach der Trocknung ein Eiweißpulver für die Nahrungsmittelindustrie. Die Luzerne-Saponine enthalten eine Art chemische Keule gegen Hautpilze, vor allem den Fußpilz.

Quellen: Siegrid Hirsch und Felix Grünberger – Die Kräuter in meinem Garten

Die Texte in dieser Form dürfen ausschließlich für private Zwecke genutzt werden. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder gewerbliche Nutzung ist NICHT erlaubt!