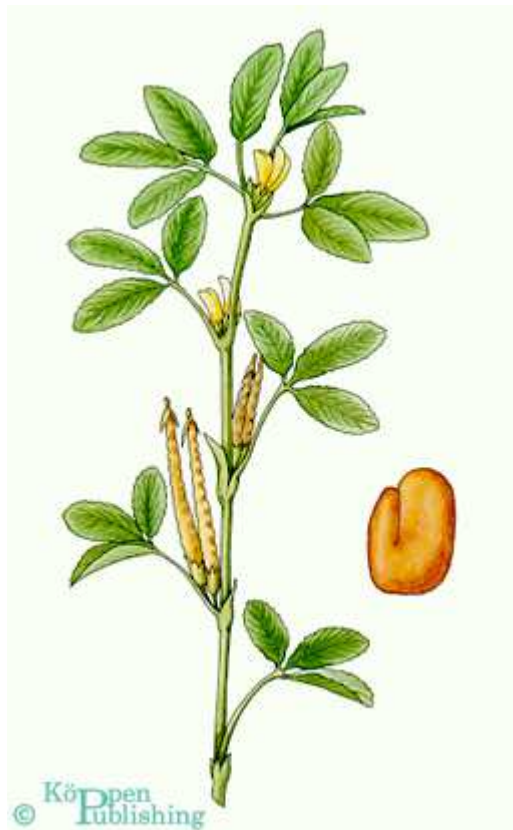


Bockshornklee - *Trigonella foenum-graecum*, Schmetterlingsblütler, m



Andere Namen:

Kuhhorn, Ziegenhorn

Andere Sprachen:

Englisch: Fenugreek

Französisch: Sénégrè, Fénigrec

Russisch: Pazhitnik

Beschreibung

Aussehen:

Kraut

Wurzel : lange Pfahlwurzel, faserig mit Knötchen.

Stängel : aufrecht, hohl.

Blätter : gefiedert, 3 -6 cm lang.

Höhe : bis zu 50 cm.

Blüte : weißlich bis hellgelb, stark duftend.

Blütezeit : Juni/Juli.

Früchte : die Hülsenfrüchte (Schoten) sind 6 - 12 cm lang und enthalten je 10 -20 Samenkörner.

Verbreitung:

Zunächst Indien, in der Antike auch im Mittleren Osten, wächst heute in allen Gebieten

gemäßigten Klimas.

Hauptexportgebiete jetzt: Indien, Süd-Frankreich, Libanon, Ägypten, Argentinien.

In Deutschland in Franken, Vogtland und Thüringen.

Geschichte:

Samen des B. wurden im Grab des Tutenchamon und in Maadi gefunden, war also 3 000 v. Chr. dort bekannt.

In den Capitulare de villis erwähnt.

Im 11. Jhdt. verschrieb der arabische Arzt Avicenna B. gegen Diabetes.

Anmerkungen:

Trigonella (lat.) = Dreieck (die Samen haben die Form einer Rhombe).

Foenum-graecum (lat.) = griechisches Heu.

B. riecht nach Ziegenbock; der deutsche Name Bockshornklee leitet sich von der hornähnlichen Form des Endes der Schote her.

Wirkstoffe:

Saponine, Trigonellin, Cumarin, ätherisches und fettes Öl, hoher Schleimgehalt.

Anbau:

Garten/Haus : einjährig.

Wildwachsend : in den Mittelmeerländern auf Wiesen und Äckern.

Vermehrung : durch Samen; im Frühjahr direkt in das Freiland (0,5 cm tief, im Abstand von 10 cm) säen, später vereinzeln auf 25 cm.

Im Garten : als typische Mittelmeerpflanze blüht in kühleren Sommern in Mitteleuropa B. nicht und trägt auch keine Früchte. Auf kalkhaltigem Boden an sonnigem Platz. Reifezeit etwa 4 Monate.

Im Haus : lässt sich in Töpfen kultivieren, benötigt aber viel Sonne. Die Sprossen sind in flachen Gefäßen einfach zu ziehen.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Weil die Samen ungleichmäßig reifen und nach der Reife ausfallen, erntet man, wenn die ersten Schoten beginnen sich gelb zu färben. Die einjährige Pflanze wird gerodet, gebündelt und zum Trocknen aufgehängt; dabei ist dafür Sorgen zu tragen, daß die herabfallenden Samen aufgefangen werden.

Aufbewahrung:

Die Samen werden nach dem Trocknen aus den Hülsen genommen und in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:

Wirkt gegen Bluthochdruck, kontrazeptiv (ist in der "Pille" enthalten); gegen Blähungen. Entzündungshemmend, schleimlösend.

Äußerlich wird Bockshornmehl mit Öl vermischt, erhitzt und auf einem Umschlag gegen Furunkel und Geschwüre eingesetzt.

Gebrauch:

Die Samen enthalten einen gelben Farbstoff.

In den Mittelmeerländern wird B. als Viehfutter verwendet.

Verwendungs- und Handelsform: die Samen unzerkleinert, als grobes oder feines Pulver; die Blätter auf Frische-Märkten oder getrocknet.

Geschmack: scharf, durchdringend, sellerieähnlich, leicht bitter.

In der Küche:

Wegen der kurzen Keimdauer eignen sich Bockshornkleesamen besonders gut zur Herstellung von Sprossen; sie verschleimen leicht, deshalb müssen sie mehrmals täglich gespült werden..

Mit den gemahlene Samen werden Fleisch- und Gemüsegerichte gewürzt.

Die Samen sind hart und lassen sich schlecht mahlen; deshalb sollten sie vorher angeröstet werden.

In Afrika werden die Samen wie Bohnen zubereitet.

In Indien häufig verwendetes Gewürz zu Gemüsegerichten und Süßspeisen. In Ägypten wird B. in Broten gebacken.

Rezepte

Fisch-Curry

Scharfe Soße aus Jemen

Panch phoron