Sauerklee

oxalis acetosella

Waldsauerklee, Hasenklee, Kuckucksklee

Kategorie

Kräuter, Sauerkleegewächse

Beschreibung



oxalis acetosella

Waldsauerklee (Oxalis acetosella) ist eine Pflanzenart, auch Gemeiner Sauerklee oder Kuckucksblume genannt, aus der Gattung Sauerklee (Oxalis) innerhalb der Familie der Sauerkleegewächse (Oxalidaceae). In botanischer Literatur wird häufig die Schreibweise Wald-Sauerklee verwendet. In den nördlichen bis gemäßigten Gebieten Eurasiens handelt es sich beim Waldsauerklee um eine Reliktart; die meisten der etwa 800 Oxalis-Arten sind tropisch bis subtropisch verbreitet.

Der Waldsauerklee ist eine sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 5 bis 15 Zentimetern erreicht. Sie bildet als Überdauerungsorgane unterirdische, kriechende, kurze, dünne Rhizome mit etwa 1 Millimeter hellbraunen, steif behaarten, dicken, schuppenartigen Niederblättern und eine reich verzweigte, fleischige Pfahlwurzel. Das unterirdische, horizontal kriechende, zarte, verzweigte Rhizom ist mit dicken fleischigen, schuppigen, rötlichen Niederblättern (es sind Speicherorgane) sowie Basen alter Laubblätter besetzt. Der Stängel ist gestaucht, anders ausgedrückt ein oberirdischer Stängel kaum ausgebildet.

Der Waldsauerklee wurzelt nur flach bis 15 Zentimeter tief. Beim Waldsauerklee handelt es sich um die schattenverträglichste mitteleuropäische Pflanzenart, die bei einem Minimum von 1/160 des Tageslichtes noch wachsen kann. Bei starker Sonnenbestrahlung verändert die Pflanze die Stellung ihrer Blätter, indem sie die Fiederblätter nach unten zusammenklappt. Zu starke Besonnung zerstört das Chlorophyll und lässt die Blätter absterben. Der Waldsauerklee schützt sich vor Wasserverlust infolge von Transpiration, da sich dann die Spaltöffnungen der Blattunterseiten aneinanderlegen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit wird aktiv Wasserabscheidung (Guttation) durchgeführt.

Der Waldsauerklee hat zwei Blütenarten:

- Eine glockige Blüte, die für Bienen und Hummeln zugänglich ist. Diese ist aufgrund der überwiegend schattigen Standorte selten und wird meist bei den ersten Frühlingsblüten ausgebildet. Als Saftmale locken sie die Insekten zu der Basis der Kronblätter, wo süßer Nektar angeboten wird. Die violette Aderung und die gelblichen Flecken der Kronblätter begünstigen eine Bestäubung. Die Samenentwicklung ist hier eher gering.

- Eine geschlossene Blüte, bei der Selbstbestäubung (Kleistogamie) stattfindet. Diese Form wird in der Regel bei den später, kurzstielig in Bodennähe aufblühenden Blüten entwickelt. Sie sind oft im Moos oder unter abgestorbenen Blättern versteckt. Diese Blütenart wurde 1860 von Michalet entdeckt. Im Vergleich zur glockigen Blüte werden deutlich mehr Samen gebildet.

Blütezeit ist von April bis Mai.

Herkunft
Der Waldsauerklee gedeiht in den nördlichen und gemäßigten Gebieten Eurasiens.
Aroma
Frischer Sauerklee hat, wie sein Name schon andeutet, einen erfrischendsäuerlichen Geschmack. Aus diesem Grund lassen sich vor allem die Blätter und Blüten der Pflanze auch sehr gut als Ersatz für Zitronen oder Essig verwenden. Weiterhin ist die Aromatik des Krauts als würzig und zugleich leicht fruchtig einzustufen.
Verwendung
Die Laubblätter von Waldsauerklee werden roh oder gegart gegessen. Aus den gehackten Blättchen können Suppen, Soßen und Salate hergestellt werden, meist ergänzen sie aber solche Speisen nur. Beim Verzehr sollte aber der Gehalt an Oxalsäure beachtet werden, deshalb sollten nur geringe Mengen verwendet werden. Oxalsäure führt zu Reaktionen mit Calziumverbindungen, zu unlöslichen Salzen; deshalb sollten Personen beispielsweise mit Rheuma oder Neigung zur Steinbildung besonders vorsichtig sein bei der Verwendung von Waldsauerklee. Gegart sind die Laubblätter von Waldsauerklee bekömmlicher. Die Blüten werden zum dekorieren von Salaten verwendet.
Einkauf / Aufbewahrung
Der Sauerklee eignet sich nicht zum Trocknen und Aufbewahren, da sich die medizinischen Eigenschaften während der Trocknung verlieren. Sie sollten Walsauerklee also direkt nach der Ernte verarbeiten.
Gesundheit
Die Anthroposophische Medizin verwendet den Sauerklee zur Harmonisierung des Stoffwechsels, bei Gallenkoliken, Magen-Darm-Krämpfen, zur Anregung der Lebertätigkeit und bei Neigung zur Steinbildung sowie zur Schockbehandlung. Frisch sollten Sie den Sauerklee nicht in großen Mengen essen. In kleinen Mengen ist er harmlos, doch in großen Mengen ist der Sauerklee giftig. Kochen Sie die Pflanze allerdings, so brauchen Sie sich bezüglich der Giftigkeit keine Sorgen zu machen und können sie auch in etwas größeren Mengen verzehren.
Geschichte
Im Mittelalter wurde diese Pflanzenart lateinisch auch panis cuculi (»Kuckucksbrot«) und Alleluia genannt (so im Antidotarium Nicolai und im Kleinen Destillierbuch).

© 2026 coquina.de