Bockshornklee

trigonella foenum-graecum

Griechisches Heu, Kuhhornklee, Schöne Grete, hilbeh (arab.), fenugreek (eng.), fenugrec (franz.), methi (ind.), il fieno greco (ital.), fenogreco (span.) Çeme (türk.)

Kategorie

Gewürze, Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung

Bockshornklee wird auch nach seinem botanischen Namen »Griechisches Heu« genannt da die Pflanze in der Mittelmeerregion als Viehfutter angepflanzt wurde, obgleich man die Samen ebenfalls für Heilzwecke verwendete. Die mit dem Klee verwandte Pflanze ist einjährig, wird etwa 60 cm hoch und hat ovale Blätter sowie schlanke Hülsen, die bis zu zwanzig Samen enthalten.

trigonella foenum-graecum

Herkunft

Die mit dem Klee verwandte Pflanze wird in der Mittelmeerregion, im Jemen und Ägypten angebaut.

Aroma

Die Bockshornkleesamen ähneln winzigen goldgelben Kieseln und schmecken sehr bitter. Erst geröstet verströmen sie ihr warmes, würziges, an Sellerie erinnerndes Aroma. Gemahlener Bockshornklee sollte sandfarben sein. Die frischen Blätter des Bockhornklees haben ein mild-scharfes, an Gras erinnerndes Aroma, getrocknete Blätter erinnern an den Duft von Heu.

Bockshornklee

Verwendung

In der arabischen Küche gibt man häufig die Samen als Würzmittel an Spinat, Gemüseeintöpfe, Linsen und Süßspeisen. Einigen iranischen und ostanatolischen Kräuteromeletts geben die frischen Blätter Samen und das Pulver ihren unverwechselbaren Geschmack und Duft.
In der vegetarischen Küche Indiens schätzt man die frischen Blätter des Bockshornklees als Gemüse zusammen mit Spinat, Kartoffeln oder Reis. Gehackte Blätter kommen in den Teig für Naan oder Chapati, getrocknete Blätter werden als Würze für Saucen oder Bratensaft verwendet.
Die Samen würzen indische Pickles und Chutneys oder sind Bestandteil von Gewürzmischungen.
In Afrika verwendet man die Samen in Äthiopien und Ägypten als Würze für Brot oder in Gewürzmischungen wie dem äthiopischen Berbere.

Einkauf / Aufbewahrung

Bockshornklee ist als Samen oder Pulver in den meisten türkischen, arabischen und indischen Lebensmittelgeschäften zu finden. Die Samen halten sich gut in einem luftdicht verschlossenen Behälter und lassen sich einfach rösten und zerstoßen oder zu Pulver mahlen.

© 2024 coquina.de

Frische Blätter findet man dagegen eher selten, eventuell in Feinkostläden.

Gesundheit

Kräuterkundige glaubten früher Bockshornklee könne das Fieber senken und bei Verstopfung helfen. Im elften Jahrhundert empfahl der persische Arzt Ibn Sina (Avicenna) Bockshornklee gegen Diabetes, und auch heute noch wird er in Arzneien für Diabetiker und als Bestandteil einiger Verhütungspillen verwendet.

Geschichte

Bockshornkleesamen wurden im antiken Ägypten als Grabbeigabe verwendet, auch im Grab des Tutanchamun (ca. 1343 - 1323 v. Chr.) hat man die Samen gefunden. Erst im 9. Jahrhundert gelangte das Gewürz auch nach Europa.

© 2024 coquina.de