Das Klettenlabkraut

Galium aparine

Das kriechende und klebende Klettenlabkraut ist ein häufiger Begleiter von Hecken, Ackerrändern und Wildkrautbrachen. Es wächst bevorzugt auf nährstoffreichen Lehm- und Tonböden, bis in Höhenlagen von etwa 1000 Metern.

Es gehört zur Familie der Rötengewächse (Rubiaceae) und blüht im Frühsommer mit kleinen, vierblättrigen, sternförmigen Einzelblüten. Als einjährige Pflanze besitzt es nur schwach ausgebildete

Wurzeln – trotz der bis zu zwei Meter langen, verzweigten, vierkantigen Stängel.

Die gesamte Pflanze – Stängel, Blätter und Fruchtstand – ist mit kleinen Borsten besetzt. Diese ermöglichen es dem Kraut, sich an benachbarten Pflanzen oder Oberflächen wie Kleidung, Haaren oder Tierfellen festzukrallen und daran hochzuranken.

Die Samen reifen zwischen September und Oktober. Getrocknet und geröstet (z. B. in Pfanne oder Backofen) können sie gemahlen oder grob zerkleinert als koffeinfreier „Klettenkaffee“ aufgebraut werden.

Verwendung in der Küche

- Blätter und Triebe: können bis in den August entsaftet und als Grundlage für Suppen, Fonds oder Smoothies verwendet werden.
- Gedünstete Blättchen: eignen sich für Bratlinge, Omelett-Füllungen, Gemüseaufstriche, Kräuterquark oder Salatsaucen.
- Blüten: von Mai bis Oktober als zarte Dekoration auf allen Speisen einsetzbar.
- Getrocknete Blätter: ganzjährig als Tee nutzbar.

Die Pflanze enthält Gerbstoffe, ätherische Öle, geringe Mengen Alkaloide sowie Glykoside wie Asperulosid, das eine harntreibende Wirkung besitzt. Sie hat einen milden, salatartigen Geschmack.

Ungekocht können die borstigen Pflanzenteile jedoch beim Essen stören.

Heilwirkung

Seit jeher wird das Klettenlabkraut medizinisch genutzt – auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), insbesondere zur Unterstützung von Leber, Galle und Blase.

Bereits bei den Römern fand es Anwendung bei:

- Schlangen- und Spinnenbissen
- als Blutstiller
- gegen Kropfbildung

In der europäischen Volksmedizin wird es verwendet:

- gegen Nierensteine und Geschwüre
- als harntreibendes, blutreinigendes, entzündungshemmendes und lymphflussanregendes Kraut

Historisches

Das Klettenlabkraut ist seit jeher in Mitteleuropa heimisch. Es gedeiht besonders gut auf Böden mit einem pH-Wert zwischen 5,5 und 8,0. Es hat sich über den gesamten eurasischen Kontinent verbreitet – von den Azoren bis nach Sibirien. In Nordamerika wurde es eingeschleppt und ist dort heute weit verbreitet.

Trotz seines Nutzens hat es in der Landwirtschaft einen zweifelhaften Ruf:

- Als Ackerunkraut kann es die Ernte von Wintergetreide um bis zu 60 % verringern.

Verwechslungsgefahr?

Eine Verwechslung mit anderen Pflanzen ist kaum möglich. Höchstens mit dem Echten Labkraut (*Galium verum*) – dieses hat jedoch gelbe Blüten, andere Blütenstände und nadelförmige Blättchen.

Viola Völk

Quellennachweis:

- Essbare Wildpflanzen, AT Verlag – St. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger
- Wikipedia.org