

## Pflanzen - Riesenklette

Wenn Sie viel draußen in der Natur unterwegs sind oder gar mit Ihrem Hund über Felder und Wiesen streifen, dann haben Sie sicherlich schon Bekanntschaft mit der Großen Klette gemacht. Vor allem mit den kugelförmigen Pflanzenteilen, die sich aufgrund der kleinen Widerhaken gerne an die Kleidung oder in das Fell von Tieren heften. Dabei handelt es sich aber nicht etwa um die Blüten, sondern um borstige Hüllblätter des Fruchtstandes. Die Große Klette ist eine wildwachsende Pflanze, die auch Gärtner immer mal wieder bei sich im Beet vorfinden. Dort wird sie dann als Unkraut entfernt. Doch was viele nicht wissen: Die Pflanze ist schon viele Jahrhunderte als Heilpflanze und als Gemüse bekannt. Eine der frühesten Erwähnungen als Nutzpflanze stammt aus der Landgüterverordnung Karls des Großen aus dem 9. Jahrhundert.

### Große Klette – ein Steckbrief



**Name:** Große Klette

**Alternative Namen:** Klette, Butzenklette, Klettenwurz, Igelklette, Haarwuchswurz, Grindwurz

**Botanischer Name:** *Arctium lappa*

**Familie:** Korbblütler

**Vorkommen:** Europa, Asien

**Wuchshöhe:** bis zu 2 Meter

**Blütezeit:** Juli bis September

Heilpflanze

Bienenfreundlich

Essbar

Zweijährig

### Verwendung der Großen Klette

Heute sind die Möglichkeiten der Verwendung der Großen Klette meist in Vergessenheit geraten. Lediglich in einigen asiatischen Ländern wie Japan, Taiwan und Korea ist die Pflanze als Gemüse regelmäßig in der Küche zu finden. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen in unserem Onlineshop Saatgut der Tokinokawa Long an, eine japanische Variante der Großen Klette. **Verwenden können Sie sowohl die Wurzeln, als auch die Stängel, die Triebspitzen, die Blätter und die Samen.**

- **Wurzeln:** Die Große Klette bildet Pfahlwurzeln aus, die der Schwarzwurzel ähneln. Nach dem Schälen der Wurzel kann diese sowohl roh, beispielsweise in Salaten, gegessen, aber auch zu Gemüse verarbeitet werden. Die Wurzeln können Sie bereits im ersten Jahr verwenden, dann sind sie besonders jung und zart.
- **Blätter & Triebspitzen:** Die großen Blätter der Klette können ebenfalls als Gemüse oder roh verwendet werden. Allerdings bilden sich dort sehr schnell Bitterstoffe, die den Verzehr dann ungenießbar machen können. Sie sollten die Blätter vor der Verwendung daher testen. Gar nicht bitter sind dagegen die jungen Triebspitzen, die Sie sowohl als Kräuter, wie auch als Pesto oder Gemüse nutzen können.
- **Stängel:** Hier sind die Blütenstängel und die Blattstängel zu unterscheiden. Während Sie letztere wie Spargel zubereiten oder auch roh genießen können (auch hier wieder die Bitterprobe durchführen), sind Blütenstängel ein leckeres Gemüse. Achten Sie darauf, dass sie Stängel noch keine zähen Fasern gebildet haben und das Mark im Innern noch nicht getrocknet ist. Vor der Verarbeitung sollten Sie die kleinen feinen Härchen, die an den Stängeln zu finden sind, abreiben.
- **Samen:** Wenn große Klette die Samen schrotet und mit einer Ölmühle bearbeitet, erhalten Sie ein Speiseöl, das allerdings recht neutral im Geschmack ist.

Früher wurde die Große Klette als Volksarzneipflanze genutzt. Inhaltsstoffe wie Polysaccharid und Arctigenin zeigen antioxidative, antivirale und antitumorale Wirkung. Weitere Inhaltsstoffe sind unter anderem Inulin, Gerbstoffe, ätherische Öle und Proteine. Eingesetzt wurde die Heilpflanze früher vor allem bei Hauterkrankungen, Rheuma, Lebererkrankungen und Haarausfall. Die Große Klette kann innerlich wie äußerlich angewendet werden.

### Die Große Klette im Garten

Mal ganz abgesehen von der Verwendung als Nutzpflanze ist die Große Klette eine bemerkenswerte Erscheinung, die in jedem Garten ein gutes Bild abgibt. Da sie zweijährig ist, wachsen im ersten Jahr lediglich Blattrosetten, die in der kalten Jahreszeit absterben. Erst im zweiten Jahr erreicht sie ihre imposante Größe und bildet dann Fruchtstände und die markanten Borstenblätter aus, die wir als Kletten kennen. Aus diesen Kugeln wachsen schließlich im Sommer violettfarbene Blüten, die Disteln zum Verwechseln ähnlich sehen.

### Große Klette – Standort, Substrat und Pflege

Im Garten fühlt sich die Große Klette an sonnigen oder halbschattigen Standorten wohl. An den Boden stellt die Pflanze keine besonderen Ansprüche, sie gedeiht sowohl in lockeren Sandböden, wie auch verdichteten Böden Lehmböden. Nur wenn es dauerhaft zu feucht ist, mag das die Große Klette nicht. Stauässe ist also zu vermeiden, da sonst die Pfahlwurzel Schaden nehmen kann.

Ansonsten ist die Große Klette in Sachen Pflege sehr leicht zu befriedigen. Sie muss in der Regel weder gegossen, noch gedüngt werden. Einzig in besonders langen Trockenperioden tun Sie ihr etwas Gutes, wenn Sie sie beim Gießen Ihres Gartens nicht vergessen.

## Vermehrung und Aussaat der Großen Klette

Eine Vermehrung der Großen Klette findet ausschließlich über Samen statt. Diese können Sie bei uns erwerben, selbst sammeln oder einfach gar nichts tun, denn die Pflanze sät sich selbst aus. Nach der Blüte, die von Juli bis September dauert, werden die borstigen Kugeln braun und es bilden sich an der Stelle, an der vorher die Blüte war, die ebenfalls braunen Samen. Diese werden nun vom Wind oder von Tieren, die zu nah an die Pflanze geraten, weitergetragen, indem die Widerhaken im Fell haften bleiben.

Möchten Sie die Große Klette bei sich anpflanzen, dann ist dies in Vorkultur im Februar und März möglich. Dazu werden die Samen in Anzuchtschalen gegeben, welche einen hellen Standort benötigen. Gießen Sie regelmäßig, aber nicht zu viel, die Erde sollte nicht nass sein. Nach ein bis zwei Wochen zeigen sich die ersten Keimlinge. Sobald sich die Jungpflanzen entwickelt haben, können sie ab Mai in den Garten. Alternativ lassen sich die Samen ab April direkt ins Beet aussäen. Aufgrund der ausladenden Größe sollten Sie einen Pflanzabstand von etwa einem halben Meter einhalten.

## Die Ernte der Großen Klette

Wie oben schon erwähnt, können – bis auf die Blüten – alle Teile der Großen Klette geerntet werden.

- **Wurzeln:** Möchten Sie diese verwenden, dann ernten Sie sie im Herbst des ersten Jahres, da sie dann noch jung und zart sind. Eine Ernte im zweiten Jahr wird nicht empfohlen, da die Wurzeln dann zäh werden.
- **Blätter & Triebspitzen:** Die Triebspitzen ernten Sie natürlich dann, wenn sich die jungen Triebe bilden. Bei den Blättern müssen Sie den Geschmackstest machen. Ernten Sie nicht zu spät, da diese sonst sehr bitter werden.
- **Stängel:** Die Stängel der Großen Klette sind nur dann genießbar, wenn sie noch keine zähen Fasern haben, also ebenfalls im jungen Stadium. Blattstängel können Sie ebenfalls im ersten Jahr bereits ernten, Blütenstängel natürlich erst im zweiten, wenn sich diese bilden, was im Frühling der Fall ist.
- **Samen:** Die Ernte der Samen beschränkt sich auf das zweite Jahr, wenn die Große Klette geblüht hat.

## Krankheiten und Schädlinge an der Großen Klette

Wir haben gute Nachrichten: Weder Krankheiten noch Schädlinge sind bei der Großen Klette bekannt. Lediglich Nacktschnecken könnten sich über die Blätter hermachen. Kontrollieren Sie daher regelmäßig, sammeln Sie die Schnecken ab oder bauen Sie Schneckensperren auf.

Übrigens ist die Große Klette eine Pflanze, die Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Käfer anlockt. Lassen Sie die Blütenstände im Winter stehen, dienen die Samen als Nahrung vor allem für Finken.

Klettenwurzeln ernten Wichtig bei der Ernte von Wurzeln ist das richtige Bestimmen der Pflanze, um keine unnötigen Pflanzen zu beschädigen und noch viel wichtiger, um Giftpflanzen zu vermeiden. Auch der Zeitpunkt ist entscheidend. Die beste Zeit zum Ernten von Wurzeln ist der Winter, denn dann sind sie weich, kaum holzig und reich an Vitalstoffen. Die Große Klette ist an Wegrändern und auf Wiesen zu finden. Im Winter zeigen die aufrecht stehenden, vertrockneten Pflanzenstängel, an denen die kugeligen, braunen Samenkörbe hängen, den Standort für Kletten an. Dort wo du diese Stängel und Samenstände älterer Pflanzen entdeckst, wirst du auch Jungpflanzen finden. Diese erkennst du an ihren herzförmigen Blättern, hohlen und geriffelten Stängeln. Zum Ausgraben der langen, spindelförmigen Wurzeln der Jungpflanzen empfiehlt sich eine Grabegabel. Tipp: Wenn du die Wurzeln der Klette erntest, nimmst du automatisch kleine Blätter mit, die sich bereits oberirdisch gezeigt haben. Während sie im ausgewachsenen Zustand zu bitter wären, um sie zu essen, kannst du sie im jungen Stadium wie Spinat kochen.

Gesunde Klettenwurzeln schmackhaft zubereiten 3 KOMMENTARE Nesrin 176 10 In Sammlung speichern In Sammlung speichern Wildkräuter enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe, die bei gängigem Kulturgemüse nicht mehr vorhanden sind. Diese wurde auf Aussehen, Geschmack und Ergiebigkeit gezüchtet. Wenn du aber die gesunden Vitalstoffe der Natur nutzen möchtest, lohnt sich ein Streifzug durch die Natur und das Entdecken von Kräutern und Wildobst. Im Winter gibt es nur wenig wildes Grün zu entdecken , dafür aber einige sehr interessante und ergibige Wurzeln. Die Wurzeln der Klette zum Beispiel stärken uns in den kalten Monaten mit ihren antibiotischen Inhaltsstoffen. In diesem Beitrag zeige ich dir, wie du Klettenwurzeln lecker zubereiten kannst.

## Rezept für Klettenwurzel

Neben vielen Mineralien, blutreinigenden, blutzuckersenkenden und entzündungshemmenden Wirkstoffen enthalten die Wurzeln der Klette viele Bitterstoffe. Sie sind äußerst wichtig für eine gesunde Ernährung. Beachte aber, dass der Bitterstoffgehalt in Klettenwurzeln sehr hoch ist, und dieses Rezept eher für Menschen gedacht ist, die an den Geschmack gewöhnt sind 😊 Du benötigst: 250 g Klettenwurzeln Butter etwas Mehl 1 Zwiebel 250 ml Schlagsahne Salz und Pfeffer So bereitest du die Klettenwurzeln zu: 1. Wurzeln schälen, waschen, klein schneiden und etwa 20 Minuten kochen. 2. Bis auf eine kleine Menge das Wasser abgießen und die Wurzeln mit einem Esslöffel Butter und einer Prise Salz mit einem Deckel verschlossen weitere 10 Minuten garen. 3. Für die Soße die Zwiebel schälen, fein schneiden, und mit etwas Butter in einem anderen Topf anbraten. 4. Etwas Mehl hinzufügen und mit der Schlagsahne aufgießen und nochmals kurz aufkochen lassen. 5. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack würzen. Richte die Klettenwurzeln auf Tellern an und übergieße sie mit der Soße. Mir schmecken die Klettenwurzeln mit Couscous, du kannst als Beilage auch Reis oder Kartoffeln wählen. Tipp: Wer es milder mag, kann auch den Klettenwurzelanteil auf 100 Gramm verringern und 150 Gramm anderer Pflanzen wie Karotten, Pastinaken oder Topinambur hinzufügen.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/grosse-klette-wurzel-im-winter-kochen-rezept/>  
Copyright © [kostbarenatur.net](https://www.kostbarenatur.net)

## Rezept für Klettenwurzel

Neben vielen Mineralien, blutreinigenden, blutzuckersenkenden und entzündungshemmenden Wirkstoffen enthalten die Wurzeln der Klette viele Bitterstoffe. Sie sind äußerst wichtig für eine gesunde Ernährung. Beachte aber, dass der Bitterstoffgehalt in Klettenwurzeln sehr hoch ist, und dieses Rezept eher für Menschen gedacht ist, die an den Geschmack gewöhnt sind 😊 Du benötigst: 250 g Klettenwurzeln Butter etwas Mehl 1 Zwiebel 250 ml Schlagsahne Salz und Pfeffer So bereitest du die Klettenwurzeln zu: 1. Wurzeln schälen, waschen, klein schneiden und etwa 20 Minuten kochen. 2. Bis auf eine kleine Menge das Wasser abgießen und die Wurzeln mit einem Esslöffel Butter und einer Prise Salz mit einem Deckel verschlossen weitere 10 Minuten garen. 3. Für die Soße die Zwiebel schälen, fein schneiden, und mit etwas Butter in einem anderen Topf anbraten. 4. Etwas Mehl hinzufügen und mit der Schlagsahne aufgießen und nochmals kurz aufkochen lassen. 5. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack würzen. Richte die Klettenwurzeln auf Tellern an und übergieße sie mit der Soße. Mir schmecken die Klettenwurzeln mit Couscous, du kannst als Beilage auch Reis oder Kartoffeln wählen. Tipp: Wer es milder mag, kann auch den Klettenwurzelanteil auf 100 Gramm verringern und 150 Gramm anderer Pflanzen wie Karotten, Pastinaken oder Topinambur hinzufügen.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/grosse-klette-wurzel-im-winter-kochen-rezept/>  
Copyright © [kostbarenatur.net](https://www.kostbarenatur.net)

## Rezept für Klettenwurzel

Neben vielen Mineralien, blutreinigenden, blutzuckersenkenden und entzündungshemmenden Wirkstoffen enthalten die Wurzeln der Klette viele Bitterstoffe. Sie sind äußerst wichtig für eine gesunde Ernährung. Beachte aber, dass der Bitterstoffgehalt in Klettenwurzeln sehr hoch ist, und dieses Rezept eher für Menschen gedacht ist, die an den Geschmack gewöhnt sind 😊 Du benötigst: 250 g Klettenwurzeln Butter etwas Mehl 1 Zwiebel 250 ml Schlagsahne Salz und Pfeffer So bereitest du die Klettenwurzeln zu: 1. Wurzeln schälen, waschen, klein schneiden und etwa 20 Minuten kochen. 2. Bis auf eine kleine Menge das Wasser abgießen und die Wurzeln mit einem Esslöffel Butter und einer Prise Salz mit einem Deckel verschlossen weitere 10 Minuten garen. 3. Für die Soße die Zwiebel schälen, fein schneiden, und mit etwas Butter in einem anderen Topf anbraten. 4. Etwas Mehl hinzufügen und mit der Schlagsahne aufgießen und nochmals kurz aufkochen lassen. 5. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack würzen. Richte die Klettenwurzeln auf Tellern an und übergieße sie mit der Soße. Mir schmecken die Klettenwurzeln mit Couscous, du kannst als Beilage auch Reis oder Kartoffeln wählen. Tipp: Wer es milder mag, kann auch den Klettenwurzelanteil auf 100 Gramm verringern und 150 Gramm anderer Pflanzen wie Karotten, Pastinaken oder Topinambur hinzufügen.

Quelle: <https://www.kostbarenatur.net/grosse-klette-wurzel-im-winter-kochen-rezept/>  
Copyright © [kostbarenatur.net](https://www.kostbarenatur.net)