

Knoblauchsrauke – *Alliaria petiolata*

wird auch Knoblauchskraut, Lauchkraut, Knoblauchhederich, Bärentatze genannt.

Entstehung des Namens:

Allium = Knoblauch, nach ihrem Duft benannt, da die Pflanze beim Zerreiben der Blätter nach Knoblauch duftet.



Pflanzenbeschreibung:

Familie der Kreuzblütler. Hoher, schwach kantiger Stängel, im unteren Bereich schwach behaart. Sie wird bis zu 1m hoch. Ihre lang gestielten, hellgrünen Blätter sind recht unterschiedlich von nierenförmig bis spitz herzförmig. Je nach Standort werden die Blätter größer oder bleiben kleiner. Meist sind die unteren Blätter größer als die oberen, damit das Licht auch noch bis unten hin durchdringen kann. Die Ränder der Blätter sind buchtig gekerbt und die Blattadern deutlich sichtbar. Beim Zerreiben verströmen sie einen starken knoblauchartigen Geruch. Die Blüten sind klein, weiß und 5 - 8 mm breit und wachsen in doldig abgeflachten Trauben. Sie bietet ihre Staubblätter den Insekten an, kann sich aber auch selbst bestäuben.

Vorkommen: nährstoffreicher feuchter Boden, Halbschatten, unter Sträuchern, in Felsspalten. Aussaat am besten im Heckenbereich. Zweijährige Pflanze, verbreitet sich danach ohne weitere Pflege. Sie wächst gern in der Gesellschaft von Brennnesseln.

Verbreitung: Europa, Westasien, Nordafrika

Sammelgut: Frische, ganze Pflanze ohne Wurzel

Blütezeit: April bis Juni

Inhaltsstoffe: Senfölglykoside, Saponine, ätherische Öle, das Glukosid Sinigrin, Karotin, Mineralstoffe, Vitamine A und C.



Wirkung und Anwendung

Durch die Senföle und Saponine schleimlösend, Erkältung, Husten, Asthma. Reinigung von eitrigen Wunden, Verletzungen und eiternden Frostbeulen. Nicht auf offene Wunden auftragen. Leicht harntreibend, früher bei Wurmerkrankungen eingesetzt. Die zerriebenen Blätter kann man auch bei Insektenstichen auf die Haut auftragen. Bei entzündetem Zahnfleisch und Halsweh hat man früher damit gegurgelt, sie desinfiziert.

Alte Rezepte

Ich lege unseren Kräuterfreunden dieses Kraut ans Herz, weil es viele nicht kennen und aus ihrem Garten verbannen. Ich selbst verwende die Knoblauchsrauke in meinen grünen Saucen, da ich immer wieder variiere, was der Garten gerade hergibt. Man verwendet die frische Pflanze am besten vor der Blüte. Die feinen zarten Blätter haben einen feinen Knoblauchduft, aber nicht so stark wie der Bärlauch. Auch die Wurzel verströmt diesen Duft. 1 Zweig ersetzt ca. ½ Knoblauchzehe.

Mit unserem kulinarischen Verödungsprozess werden modische Kräuter wie der Bärlauch oder Lauchzwiebeln oft vorgezogen, obwohl man diese Pflanze im Garten hat. Sie ist eins der Frühjahrskräuter, die in unserem Speisezettel nicht fehlen darf und mit gehackten Wildkräutern „strecke“ ich so manchen Salat. Die Knoblauchsrauke schmeckt auch als Pesto oder im Quark. Früher hat man auch die Wurzel als Suppengemüse verwendet.

Knoblauchsrauken-Essig:

Ein bis zwei Stängel der Knoblauchsrauke, auch mit Blütenknospen, in eine Flasche guten Wein- oder Obstessigs geben. Dieser Essig wird zart nach Knoblauch riechen. Man kann das Pflanzengut drinnen lassen.

Volksglaube und Mythologie

Sie war im Mittelalter die Pflanze der armen Leute, die auf den Wiesen und unter den Hecken nach essbaren Kräutern und Beeren suchten. Früher wurde die Pflanze gekocht. Heute erlebt sie eine Renaissance in der edlen Wildkräuter-Gourmet-Küche.

Quelle: Ruff, Carola, „Essen von der Wiese“ S. Fleischhauer Verlag /Eigene Recherchen.

Text: Barbara Walochny

Bild: Quelle: www.heilkraeuterverzeichnis.de