

Steckbrief: Knoblauchsrauke

Botanischer Name: Alliaria
petiolata

Familie: Kreuzblütengewächse

Sammelzeit: ganzjährig

Blütenfarbe: weiß

Blattform: dreieckig, rundlich

Fundorte: lichte Laubwälder,
Heckenränder, Wegränder, Parks und
Gärten

Inhaltsstoffe: ätherische Öle,
Glykoside, Mineralsalze, Saponine,
Senfölglykoside, Vitamin A, Vitamin C

Eigenschaften: blutreinigend, desinfizierend, entgiftend,
entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend,
verdauungsanregend, antibakteriell, schweißtreibend

Anwendungsgebiete: Asthma, Bronchitis, Frühjahrsmüdigkeit,
Husten, Insektenstiche, Wunden, Würmer



Anwendung als Heilpflanze:

Als Heilpflanze wird Knoblauchsrauke heute kaum mehr genutzt, was wahrscheinlich daran liegt, dass andere Wildpflanzen heilkräftiger sind.

Das frische Kraut wirkt blutreinigend, harntreibend, schleimlösend und hat einen positiven Einfluss bei Krankheitsbildern wie Asthma, Husten und Bronchitis. Zudem wird sie zur Entgiftung und als Wurmmittel eingesetzt.

Zermatschte Knoblauchsrauke Blätter auf eitrigen Wunden und

Insektenstichen wirken entzündungshemmend und desinfizierend. Für viele Insekten, darunter auch Schmetterlingsraupen und Bienen, ist Knoblauchsrauke eine wichtige Futterquelle.

Anwendung in der Ernährung:

Wie der Name schon sagt, besitzt die Knoblauchsrauke ein leichtes Knoblaucharoma. Sie ist ein wertvoller Knoblauchersatz für Menschen, die Knoblauch und Bärlauch nicht vertragen.

Für Salate, Kräuterquark, Pesto, Kräuter-Brotaufstriche, Suppen und Saucen werden Blätter und Triebe verwendet. Knoblauchsrauke sollte roh verzehrt werden, da die Inhaltsstoffe, welche für den Knoblauch Geschmack verantwortlich sind, durch Kochen zerstört werden.

Die Blüten können als Dekoration zu Salaten und anderen Speisen gegeben werden.

Noch unreife Samenhülsen werden frisch als scharfes Gewürz zu Gemüsegerichten gemischt. Aus den ausgereiften schwarzen Samen kann Senf hergestellt werden oder als Gewürz wie Pfeffer verwendet werden.

Geschmacklich erinnert die Wurzel an Meerrettich, sie kann fein gerieben als scharfes Gewürz verwendet werden. Nehme jedoch nur die Wurzel von einjährigen Pflanzen.

Knoblauchsrauken-Essig

Für eine Kur kannst du einen Essig mit Knoblauchsrauke herstellen. Dieser ist sehr gut zum Entgiften geeignet. Dafür wird die ganze Pflanze kurz vorm Blühen mitsamt Wurzel geerntet und gut gesäubert. Die ganze Pflanze in ein Schraubdeckelglas geben und mit Apfelessig auffüllen. Lasse die Mischung für 2 Wochen ziehen und seihe sie dann ab. Als Kur kann der Essig dreimal täglich vier Teelöffel in einem Glas Wasser eingenommen werden.

Wildkräuter-Senf mit den Samen der Knoblauchsrauke herstellen

Die Knoblauchsrauke entwickelt im Juli und August ihre reifen, schwarzen Samen, die Du bspw. zur Herstellung eines Wildpflanzen-Senfs verwenden kannst. Die Samen finden sich in den getrockneten Samenschoten.

Für die Ernte streifst du mit einer Hand von unten nach oben entlang der Pflanze die Samenstände ab und gibst sie in ein Gefäß. Bei leichter Berührung öffnen sich die Schoten. Reinige die Schoten vor der Verarbeitung.

Zur Herstellung, gib eine Handvoll Knoblauchsrauken-Samen in eine Kaffeemühle, oder Mörser und mahle sie klein. Koche sie nun mit 2 EL Essig in einem Topf kurz auf und lasse sie eine Zeit lang quellen. Zerstampfe die Mischung in einem Mörser zu einer Paste. Nach Belieben kannst du 1 TL Honig, 1 Spritzer Zitronensaft und Salz hinzugeben.

Für eine optische Färbung kannst du etwas Kurkuma Pulver hinzufügen, so schaut Dein Knoblauchsrauken-Senf wie echter Senf aus.



Sammel- und Erkennungstipps:

- Sie sondert von ihrer Wurzel ein Sekret ab, mit welchem sie andere Pflanzen fernhält.
- Knoblauchsrauke wächst in lichten Laubwäldern, Gärten, Parks und an Hecken und ist wie auch Brennnessel ein Stickstoffanzeiger.
- Im ersten Jahr bildet sich eine grundständige Rosette mit rundlichen, gestielten Blättern aus.
- Im zweiten Jahr erhebt sich ein leicht kantiger Stiel mit eher dreieckigen Blättern.
- Die kleinen, weißen Blüten sitzen endständig und traubenartig am Stängel.
- Die Samen bilden sich in kleinen Schoten von etwa 5 cm Länge, sie sind zunächst grün und zur Reife braun-schwarz
- Sie wird zwischen 30-90 cm hoch.
- Knoblauchsrauke schießt schon im Mai in die Höhe und bildet Samen, welche dann im Sommer erneut austreiben.
- Wenn du die Blätter zwischen den Fingern verreibst, kannst du Knoblauchsrauke eindeutig am knoblauchartigen Duft erkennen.

