

Wild- und Heilkraut-Portrait im Monat April

„Würzkrout am Wegesrand“

Die Knoblauchsrauke *Alliaria petiolata*



Die Knoblauchsrauke ist ein in Europa heimisches Wildkraut, aus der Familie der Kreuzblütlergewächse. Sie blüht bereits im zeitigen Frühjahr, meist ab April. Durch ihren knoblauchartigen Geschmack, der an Bärlauch erinnert, ist sie ein beliebtes Wildkraut, das gern bereits im zeitigen Vorfrühling gesammelt wird.

Die Würzpflanze ist in ganz Europa bis Vorderasien beheimatet und wächst bevorzugt an schattigen Wald-Gebüsch- und Heckenrändern sowie häufig auch auf Brachland. Oft sieht man sie benachbart zu Brennnessel, Giersch und Gundermann (s. zweites Foto: junge Knoblauchsrauknblätter zwischen Gundermann).

Die Knoblauchsrauke wächst als zweijährige, krautige Pflanze und wird bis 100 cm hoch. Aus ihrer langen Pfahlwurzel wächst im ersten Jahr eine Rosette aus dunkelgrünen, nierenförmigen Blättern (s. zweites Bild). Im zeitigen Frühjahr schiebt sich der Blütentrieb mit einem vierkantigen, schwach behaarten Stängel, mit helleren, gezackten Blättern hervor (s. erstes Bild). Die strahlendweißen Blüten werden von zahlreichen Insekten besucht.

Die Knoblauchsrauke ist nicht nur ein toller **Knoblauchersatz** für Menschen, die Bärlauch und Knoblauch nicht so gut vertragen, sondern sie hat auch zahlreiche **gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe**.

Die Knoblauchsrauke ist reich an Vitamin A, Vitamin C, Eisen, Kalium und Senfölglykosiden, die antibakteriell, schleimlösend und entzündungshemmend wirken. Das Kraut fördert die Verdauung, wirkt leicht harntreibend und ist somit u.a. ideal für eine Frühjahrskur.

Aus der Knoblauchrauke fertigen wir in Bruchhausen gerne ein leckeres Pesto an:

In diesem Pesto steckt:

- 50 g junge Blätter der Knoblauchsrauke - etwa zwei Hand voll
- 50 g Walnusskerne
- 100 g Rapsöl kaltgepresst, am besten Bio-Qualität
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 70 g Parmesan optional, fein gerieben

Und so wird's gemacht:

- Knoblauchsraukenblätter waschen und anschließend gründlich trockentupfen.
- Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett und bei milder Hitze rösten, bis sie duften. Vorsicht, ständig rühren, denn sie verbrennen schnell.
- Knoblauchsraukenblätter, Öl und die gerösteten Walnüsse in einen Mixer geben und kurz mixen, bis eine feine Paste entsteht. Aromaschonender geht es mit dem Mörser. In dem Fall gibst du das Öl sukzessive dazu, ähnlich wie bei einer Mayonnaise
- Nun den fein geriebenen Parmesan unterrühren.
- Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Das Pesto ist im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar.

Bitte beachten Sie beim Sammeln in der Natur die „**Handstraußregel**“

Pro Pflanze sollte möglichst nur ein Blatt geerntet werden, damit sich die Pflanze gut weiter entwickeln kann. Bitte achtsam Ernten, d.h. nur so viel mitnehmen, wie man zum Essen benötigt (eine Handvoll Blätter).

Dann ist im Sinne der Nachhaltigkeit auch dafür gesorgt, dass wir im kommenden Frühjahr das leckere Frühjahrsgemüse erneut genießen können.

Bitte nicht in Naturschutzgebieten sammeln !!!

Verwechslung: Die Knoblauchsrauke hat keine giftigen Doppelgänger. Die Hauptverwechslungsgefahr besteht im jungen Stadium mit dem ebenfalls essbaren Gundermann (*Glechoma hederacea*). Die Gundermannblätter sind jedoch kleiner, runder und nicht nach Knoblauch duftend. Ein sicheres Erkennungsmerkmale für die Knoblauchsrauke ist der intensive Knoblauchgeruch beim Zerreiben der Blätter.

Bei Fragen zu Kräutern im Allgemeinen können Sie sich gerne an die Verfasserin, Karin Blumenkamp wenden:

info@naturschutzzentrum-bruchhausen.de