

Die Knoblauchsrauke



Die Knoblauchsrauke ist eine heimische Wildpflanzenart, die nahezu überall an Waldrändern, im Unterholz und Waldwegen zu finden ist.

Sie liebt es halbschattig und kann zwischen 20-100 cm Wuchshöhe erreichen. Häufig bedeckt sie größere Flächen.

Sowohl die Blätter, als auch die Blüten, sind essbar.

Wie erkenne und nutze ich sie?

Die Knoblauchsrauke gehört, wie der Senf oder das Radieschen, zur Familie der Kreuzblütler. Die vier weißen und herzförmigen Blütenblätter sind kreuzförmig angeordnet. Die Pflanze ist sehr leicht zu bestimmen und eignet sich hervorragend für Einsteiger.

Leicht zu erkennen ist sie an ihrem leicht knoblauchartigen Geruch, und in der Wildkräuterküche ist sie zum Würzen von Speisen sehr beliebt. Milder als der Knoblauch oder der Bärlauch, gibt sie den Speisen eine ganz feine, knoblauchige und leicht scharfe Note. Deshalb ist sie auch bei Kindern sehr beliebt, da sie nicht so intensiv schmeckt und sehr bekömmlich ist.

Die Blätter verströmen beim Zerreiben zwischen den Fingern einen dezenten Knoblauchgeruch. Am Besten benutzt man sie vor der Blütezeit, da enthalten sie noch nicht zu viele Bitteraromen (im März/April).

Die Blüten können von April bis Juli hervorragend zum Dekorieren und Würzen von Salaten, Frischkäse und frühlingshaft belegten Broten verwendet werden.



Wir verwenden die Pflanze nur in rohem Zustand, da beim Kochen sowohl die Aromastoffe, als auch die Heilwirkungen verloren gehen.

Wie wirkt sie?

Die Pflanze wirkt entgiftend, antiseptisch, harntreibend und schleimlösend.



Sie kann sehr gut für Frühjahrskuren und zur Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. Dazu werden alle Pflanzenteile, einschließlich der Wurzeln, in unterschiedlicher Weise genutzt.

Die Hauptwirkstoffe sind Saponine, Knoblauchöl, ätherisches Öl, Senfölglykoside, blutdruckregulierende Glykoside, Vitamin A und C, Mineralstoffe.

