

# Feinwürzig und gesund

## Knoblauchsrauke



UTE MANGOLD

Die zarte Knoblauchsrauke bevorzugt den Halbschatten des Waldrandes. Dort wächst sie unscheinbar am Wegrand und fällt erst auf, wenn man sie streift und sie ihren Knoblauchduft verströmt.

Sie ist nach dem Scharbockskraut eines der Kräuter, die im Frühjahr zum ersten essbaren Grün aus der Natur gehören. Sie ist die kleine Schwester vom Bärlauch, zumindest vom Aroma her. Doch ist sie mit ihm botanisch so gar nicht verwandt, sie gehört zu einer ganz anderen Pflanzenfamilie. Ihre lateinische Bezeichnung *Alliaria petiolata* deutet wie ihre deutschen Namen Lauchhederich und Knoblauchskraut zwar auf die große Familie der Lauchgewächse (Alliaceae) hin, doch diese Bezeichnungen beziehen sich nur auf ihren knoblauchartigen Duft. Und dieser stammt von einem Senfölglykosid, das chemisch gesehen dem für den typischen Knoblauchduft verantwortlichen Alliin nicht ähnlich ist.

Die Senfölglykoside und die kreuzförmig angeordneten vier Blütenblätter der Knoblauchsrauke weisen auf die große Pflanzenfamilie der Kreuzblütler (Brassicaceae) hin, zu denen auch Kohlarten gehören.

### HIER FINDET MAN SIE

Die zarte Knoblauchsrauke wächst gerne im Halbschatten an Waldrändern, Gebüschern und entlang von Waldwegen auf lockeren, nährstoffreichen, leicht feuchten Lehmböden. Man findet sie



FOTOS: MANGOLD

Am Waldrand bildet die Knoblauchsrauke häufig dichte Bestände

»Die Knoblauchsrauke hat ein feines Aroma und ist gesund.«

UTE MANGOLD

auch in Gebüschern, an Zäunen sowie in verwilderten oder naturnahen Gärten. Wo sie sich wohlfühlt, ist sie sehr gesellig. Sie ist eine echte Alternative zum Bärlauch, der ganz andere Standortansprüche hat und nicht überall zu finden ist. Sie wächst und blüht von April

bis Mai, je nach Lage auch bis in den Sommer hinein. Neben dem kresseähnlichen Wiesenschaumkraut ist sie eine wichtige Nahrungspflanze für den Aurorafalter.

Mit ihren allelopathisch wirkenden Inhaltsstoffen wirkt sie dem Auf-

kommen von Gehölz in ihrer Umgebung entgegen. Bei Untersuchungen an der Knoblauchsrauke stießen Forschende auf einen neuen Mechanismus, der sogar die Vermehrung von Bäumen bremsen kann. Sie sondert chemische Substanzen ab, die Pilze im Boden unterdrücken und sogar schädigen. Botanisch gesehen ist die Knoblauchsrauke eine bis zu 1 m hohe, zweijährige Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Sie ähnelt mit ihren kleinen weißen Blüten und den aufrechten Schoten dem Senf. Der Stängel ist aufrecht, vierkantig und an der Basis leicht behaart. Die Blätter sitzen wechselständig am Stängel. Sie sind ungeteilt, gestielt, herzförmig und grobgezähnt. Bei Massenaufreten ist der typische knoblauchartige Geruch wahrnehmbar, der auch beim Zerreiben der Blätter entsteht und der Art ihren Namen gab. Die mit den Kohllarten verwandte Knoblauchsrauke lässt sich auch im Garten kultivieren.

### KNOBLAUCHSRAUKE IN DER MEDIZIN

Die Knoblauchsrauke enthält das Senfölglycosid Sinigrin, das unter anderem auch im Schwarzen Senf sowie im Meerrettich vorkommt. Es setzt ein ätherisches Öl frei, welches denen der wilden und kultivierten Laucharten ähnelt. Dazu enthält die Knoblauchsrauke noch geringe Mengen herzwirksamer Glykoside, ätherische Öle wie Knoblauchöl, viel Vitamin A und C sowie Mineralstoffe. Der scharfe Geschmack der Knoblauchsrauke ist auf die ätherischen Öle und das Sinigrin zurückzuführen. Beim Zerreiben der Blätter entsteht der typische Duft.

Ihre Inhaltsstoffe haben eine antibakterielle, wundreinigende und antibiotische Wirkung. Sie eignen sich z.B. zum Desinfizieren von Wunden. Früher wurde die Knoblauchsrauke zu Heilzwecken verwendet. Neben ihrem antiseptischen Effekt wirkt sie leicht harntreibend und schleimlösend. Man sagt ihr darüber hinaus auch anti-asthmatische Eigenschaften nach. In der Volksmedizin wurden aus den Blättern Breiumschläge zur Behandlung von Insektenstichen und Wurmerkrankungen hergestellt. In der evidenzbasierten Medizin wird die Knoblauchsrauke bisher nicht verwendet. Grund ist, dass die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe bisher nicht belegt wurde. Im Mittelalter und der frühen Neuzeit war sie für die ärmeren Bevölkerungsschichten, die sich keine teuren Gewürze leisten konnten, eine wertvolle Pflanze zum Würzen von Speisen. In den antiken Schriften ist nicht viel über die Knoblauchsrauke zu finden, doch taucht sie spätestens in den Kräuterbüchern der Renaissance auf. Phytolithe, mikroskopisch



### PESTOREZEPT

Etwa 100 g gemischte Wildkräuter: Knoblauchsrauke, Vogelmiere, Giersch, oder junge Brennnessel, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne, 50 g geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Olivenöl extravergine, 1 TL Meersalz, Saft einer halben Limette und ein wenig brauner Zucker oder Honig, das mildert die leichte Bitterkeit der Wildkräuter  
**Zubereitung:** Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben. Zerkleinern, bis nur noch kleine Stücke vorhanden sind. Falls das Pesto zu trocken ist, mehr Öl dazugeben. Abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.

UTE MANGOLD

kleine Siliziumkristalle, die an Tonscherben in Holstein und Dänemark gefunden wurden, zeigen, dass die Knoblauchsrauke schon vor 4000 v. Chr. als Gewürz genutzt wurde. Damit gilt sie als eine der ältesten einheimischen Gewürzpflanzen.

### NICHT SO STRENG IM GESCHMACK

In der aktuellen Wildkräuterküche steht die Knoblauchsrauke wegen ihres Aromas und der gesunden Inhaltsstoffe wieder im Fokus. Die Blätter der Knoblauchsrauke schmecken knoblauch-senfartig und duften lauchartig. Ihr Duft verfliegt jedoch schneller als jener der Lauchgewächse. Während diese gekocht und gedünstet werden können, sollte die Knoblauchsrauke nur roh verwendet werden. Da ihr Aroma insbesondere beim Trocknen verfliegt, nutzt man sie am besten frisch.

Als grünes Küchengewürz eignet sich die Knoblauchsrauke für Salate, Gemüse, Suppen, Kräuterbutter, Aufstriche und als Beigabe zu Sandwiches. In Salatsößen schmeckt sie weniger streng als Knoblauch oder Bärlauch. Auch in Quark oder auf dem Butterbrot macht sie sich gut. Beim Kochen wird sie jedoch schnell bitter.

Die zerdrückten Samen aus den reifen Schoten können wie Senf und auch als Frischgewürz verwendet werden. Aus den Blättern lässt sich auch eine würzige Wildkräuterpaste oder Pesto

herstellen. Die Blüten sind ebenfalls essbar und eine würzige Dekoration. Die Wurzeln dienen als Ersatz für Meerrettich beziehungsweise Kren.



Der Blütenstand aus der Nähe