

Essbare Wildkräuter

Knoblauchsrauke

Botanischer Name:

Alliaria petiolata, Familie der Kreuzblütler

Andere Namen:

Knoblauchhederich; Lauchkraut; Lauchhederich

Die **Knoblauchsrauke** ist an halbschattigen bis schattigen, nährstoffreichen Standorten wie Wald- oder Heckenrändern zu finden.

Die **zweijährige Pflanze** bildet im ersten Jahr nierenförmige Blätter, erst im zweiten Jahr treibt sie einen aufrechten bis zu 100 cm hohen, schwach kantigen Blütenstängel mit herzförmigen, gekerbten Blättern aus. Nach Zerreiben riechen die Blätter nach Knoblauch. Die weißen, traubenförmig angeordneten Einzelblüten blühen von April bis Juni. Die zahlreichen schwarzen Samen stehen in Schoten vom kahlen Stängel ab.

Knoblauchsrauke lässt sich sehr leicht durch Samen im eigenen Garten ansiedeln.



www.biolib.de



© J. Kotzi

Der **typische Geruch** der Knoblauchsrauke entsteht erst, wenn die Zellen durch Kauen oder Zerreiben verletzt werden. Das enthaltene Senfölglycosid wird gespalten und das an Knoblauch erinnernde Senföl wird frei. Wegen ihres würzigen Geschmacks war die Pflanze auch schon im Mittelalter beliebt.

Blätter, Blüten und Samen können als Würzkräut für Salate, Gemüse, Brot, Aufstriche, Senf und viele weitere herzhaftere Speisen verwendet werden.



© J. Kotzi