



## Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*)



Die Knoblauchsrauke (*Alliaria petiolata*), auch Knoblauchskraut, Lauchkraut, Knoblauchhederich genannt, ist eine in Europa weit verbreitete Pflanzenart. Sie gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Ihren Namen hat sie von dem Knoblauchduft, der beim Zerreiben der Blätter entsteht. Die Knoblauchsrauke ist ein Wildkraut, nicht mit dem Knoblauch verwandt. Sie ist verwandt mit Kräuterpflanzen wie dem Senf, dem Hirtentäschel, dem Barbarakraut oder mit Garten- und Brunnenkresse.

Die Knoblauchsrauke ist eine zwei- bis mehrjährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 20 bis 100 Zentimetern erreicht. Sie besitzt eine lange Pfahlwurzel. Der Stängel ist schwach vierkantig.

Die **Blätter der Knoblauchsrauke** ähneln einer Mischung aus Brennnessel und Gundermann. Sie verfügen jedoch keine schmerzhaften Brennhaare und sind an den Blatträndern meist deutlicher gezackt.

Die Knoblauchsrauke blüht von April bis Juli. In einem endständigen, traubigen Blütenstand sitzen viele Blüten.



Der befruchtete Fruchtknoten entwickelt sich zu einer Schote von drei bis sieben Zentimetern Länge. Die Schote ist dünn, im unreifen Zustand grün und mit nur zwei Millimetern Durchmesser nicht wesentlich dicker als der vormalige Blütenstiel. Mit zunehmender Reife verändert sich aufgrund des dann stattfindenden Austrocknungsprozesses die Farbe der Schote von grün zu hellbraun. Ist die Schote voll ausgereift, reißen die beiden Fruchtklappen von unten nach oben allmählich auf und fallen schließlich ab. Die Samen werden dabei noch nicht verstreut. Sie sind mit kurzen Stielen an der Scheidewand der Schote befestigt.

Sie ist eigentlich eine Pflanzenart der Laubwälder, gedeiht aber besonders gut in Gebüsch und Hecken sowie an Mauern und Wegrainen, in Gärten und auf Schutzplätzen. Sie befindet sich dort häufig in der Gesellschaft von Brennnesseln. Wie diese schätzt sie frische, stickstoffreiche Lehmböden. Heute ist sie häufig auch in schattigen Parkanlagen und in Gehözen im städtischen Raum zu finden. Die Knoblauchsrauke ist ein Stickstoffzeiger und eine Halbschattenpflanze.

Im Mittelalter wurde die Knoblauchsrauke mit ihrem pfeffrig-knoblauchartigen Geschmack vor allem von der ärmeren Bevölkerung genutzt, die sich die teuren Gewürze nicht leisten konnte. Sie wurde im Mittelalter aus diesem Grund sogar in Gärten angebaut. Zum Essen werden die Blätter von April bis Juni gesammelt.

Sie ist zunehmend in Vergessenheit geraten, da Gewürze preisgünstiger und für alle Bevölkerungsschichten erschwinglich wurden.

Ähnlich wie beim Bärlauch entdeckt die moderne Kräuterküche allmählich die Knoblauchsrauke in zunehmendem Maße wieder. Allerdings lässt sich die Knoblauchsrauke nicht so vielfältig verwenden wie der Bärlauch, da ihre Geschmacksstoffe flüchtig sind.

Es werden die feingehackten Blätter in Salatsoßen und Quark- oder Frischkäsemischungen mischt. Darüber hinaus werden die geschmacksintensiven Blüten verwendet, um salzige Sorbets und Salate zu dekorieren. Die schwarzen Samen der Knoblauchsrauke lassen sich ähnlich wie Pfefferkörner verwenden und haben einen sehr scharfen Geschmack.

Neben dem eigentümlichen Geschmack, der verglichen mit Bärlauch oder Knoblauch milder ist, hat der Verzehr von Knoblauchsrauke einen Vorteil: nach dem Essen duftet man nicht nach dem aromenverwandten Zwiebelgewächs.

Informationen zur Knoblauchsrauke: <https://www.youtube.com/watch?v=bqx9y95ZAas>

Knoblauchsrauke: Samen sammeln: <https://www.youtube.com/watch?v=BSApp3mRLaM>

### Heil- und Wirkstoffe:

Inhaltsstoffe: Zuckerstoffe, Saponine, Knoblauchöl, ätherisches Öl, Glykoside, viel Vitamin A und C. Die Knoblauchsrauke wirkt antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend. Gut bei Atemwegserkrankungen und Asthma. In der Volksmedizin wurden aus den Blättern Breiumschläge zur Behandlung von Insektenstichen und eiternden Wunden hergestellt. Ebenso wurde sie als Wurmmittel verwendet.

### Anwendung

Das Knoblauchskraut besitzt nahezu die gleichen Eigenschaften wie der echte Knoblauch, wenn es in frischem Zustand verwendet wird. Ja mehr noch, es zeigt nicht die ätzende Wirkung des Knoblauchs. Der Tee aus dieser Pflanze soll nach Pfarrer Künzle bösartige, innere Geschwüre heilen und hartnäckige Katarrhe wie auch Würmer vertreiben. Das Gurgelwasser festigt die lockeren Zähne und heilt nässende Wunden.



Die Knoblauchsrauke wurde früher zu Heilzwecken verwendet. Sie wirkt antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend. Man sagt ihr darüber hinaus auch antiasthmatische Eigenschaften nach. In der Volksmedizin wurden aus den Blättern Breiumschläge zur Behandlung von Insektenstichen und Wurmerkrankungen hergestellt.

## **Knoblauchrauken-Essig**

Für eine Frühjahrskur kann man einen Essig mit Knoblauchsrauke herstellen, dieser entgiftet und gibt neue Kraft. Dazu wird die ganze Pflanze kurz vorm Blühen samt Wurzel geerntet und gut gesäubert. Die gesamte Pflanze in ein Glas geben und mit Bio-Apfelessig übergießen. Zwei Wochen ziehen lassen und dann abseihen. Als Kur kann der Essig dreimal täglich vier Teelöffel in einem Glas Wasser eingenommen werden.

## **Knoblauchrauken-Pesto**

Eine Möglichkeit, den Geschmack der Knoblauchsrauke intensiv zu erleben, ist die Herstellung eines Kräuterpestos. Für Knoblauchraukenpesto werden 100 Gramm Blätter, ein aromatischer Hartkäse, Pinienkerne oder Walnüsse sowie Olivenöl und Salz benötigt. Die Zutaten werden mit einem Mörser zerkleinert und vermischt und zu einer gleichmäßigen Paste zerkleinert.

Knoblauchrauke sollte grundsätzlich nicht getrocknet werden, da es nahezu sein komplettes Aroma verliert. Eine Möglichkeit des Konservierens ist das Einfrieren.

## **Knoblauchrauken-Butter**

Zutaten:

- 1 Stück Butter
- 1 Handvoll Knoblauchraukenblätter
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, Knoblauchrauke sehr fein schneiden, Kräuter und Salz mit einer Gabel unter die Butter mischen. Lecker auf Brot, lässt sich auch gut portionsweise einfrieren.

## **Mildes Knoblauchrauken-Öl**

Zutaten:

- 750ml Oliven- oder Rapsöl
- 1 Handvoll klein geschnittene Knoblauchrauke (Blätter, Stängel und Blüten)

Zubereitung:

Kräuter in ein Glas füllen, mit Öl aufgießen, an dunklem Ort ziehen lassen.

Das Öl mit mildem Knoblauchgeschmack eignet sich als pffiffige Zutat zum Salatdressing oder zum Einreiben von Fleisch und Geflügel vor dem Braten.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## **Aktuelles**

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 18. Mai 2017** 19°° Uhr  
**Kräuterstammtisch:**  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweis:

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag

Lexikon der Heilpflanzen, Lingen Verlag Köln

<https://de.wikipedia.org/wiki/Knoblauchsrauke>

<http://www.kraeuter-entdecken.de/kr%C3%A4uter-des-monats/knoblauchsrauke/>

<http://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/knoblauchsrauke/>

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Knoblauchsrauke.html>

<http://www.wildkrautgarten.de/2013/03/08/pflanze-des-monats-die-knoblauchsrauke/>