

Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)

Aromatisches Kraut

Das einjährige Wildkraut ist in Europa weit verbreitet und wurde bereits im Mittelalter als Gewürz verwendet.

VON ELKE WALLNER-ZEINZINGER

Die Knoblauchrauke zeigt schon im März ihre runden, gezähnten Blätter, später formen sich diese zu einer Spitze. Obwohl die Knoblauchrauke nicht zur Familie des Alliums (Zwiebelgewächse) zählt, bleibt der Knoblauch-Geschmack in jedem Vegetationsstadium erhalten. Dazu gesellt sich eine leichte Bitterkeit auf der Zunge, die die Verdauung unterstützen kann. Das Besondere der ersten, frischen, grünen Blätter des Jahres sind die geballten Inhaltsstoffe, wie Spuren-elemente, Bitterstoffe und Chlorophyll. Erhitzt man die Pflanze, verliert sie die guten Aromen.

Es grünt so grün. Vor allem das Grün, also Chlorophyll, das speziell im Winter bei der Ernährung oft zu kurz kommt, kann durch die Knoblauchrauke wieder angereichert werden. Falls die Pflanze sich noch nicht im eigenen Garten angesetzt hat, sammelt man sie in Hecken, auf Lichtungen in Laubwäldern oder in warmen, feuchten Bereichen. Die einjährige Pflanze beginnt im Frühjahr weiß zu blühen. Der Kreuzblütler kann auch samt seinen Blüten geerntet werden.



Am besten, man lässt einige Exemplare stehen, um die Samenbildung und somit den Weiterbestand für das nächste Jahr zu sichern. Hat sich das Kraut einmal etabliert, darf man es jedes Jahr genießen, und das ohne die Arbeit des Aussäens, da sich die Knoblauchrauke selbstständig aussamt. Man kann die Pflanze auch zu den Frühjahrskräutern zählen, da sie aufgrund ihres leichten Bitteraspektes und dem nicht zu verachtenden Grün zur Unterstützung bei Kuren und zur Blutbildung dienen kann.



Die Knoblauchrauke eignet sich wunderbar für gesmackige Aufstriche.

Verwendet wird die Knoblauchrauke für Frühjahrs-salate und Aufstriche, oder man legt sie einfach auf ein Butterbrot.

Aufstrich

1 Pkg. Frischkäse natur mit 1 Handvoll geschnittenen Knoblauchrauenblättern mischen und mit Kräuter-salz abschmecken.

Frühlingssalat

1 große Karotte und 1 Apfel raspeln, 1 Häuptelsalat zerkleinern und mit 1 Handvoll Knoblauchrauke vermengen. Dann mit Lein-

oder Olivenöl, Apfelessig und Kräutersalz marinieren. Evtl. 1 TL Honig in die Marinade mengen und mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Knoblauchraukenessig

Apfelessig mit Knoblauchrauke marinieren, indem man 1 Handvoll Blätter in die Essigflasche gibt. Die Blätter dürfen im Essig bleiben, solange sie von der Flüssigkeit bedeckt sind. Nach 1–2 Wochen hat der Essig das Aroma angenommen und kann verwendet werden. ■