

# Knoblauchrauke

Vierorts findet man jetzt vermehrt die blühende Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*), wie hier im Bild an unserem Aufgang zur Gartenanlage.

Unter Wildkrautliebhabern ist diese vielseitig verwendbare Pflanze sehr bekannt und beliebt, denn sie bietet einige Qualitäten für die Küche und die Hausapotheke mit wertvollen Vitaminen und Mineralien.

Die ganze Pflanze ist essbar!

**Inhaltsstoffe:** Glykoside, Saponine, Knoblauchöl, Senföl ätherisches Öl, Glykoside, viel Vitamin A und C. Die Knoblauchrauke wirkt antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend.

**Vorkommen:** Lichte Laubwälder, an Hecken und Wegrändern, in Parks und Gärten



Foto: H.-Chr. Schmidt 4/2020

**Eigenschaften:** Verdauungsanregend, schleimlösend, blutreinigend, entgiftend, entzündungshemmend, verdauungsanregend, harntreibend, desinfizierend

**Blütezeit:** April - August

**Erntezeit:** April – September

In der Küche kann man mit gehackten jungen Blättern und Blüten wohlschmeckenden Kräuterquark oder Frischkäse aus der wertvollen Pflanze zubereiten. Die Verarbeitung mit anderen Kräutern in Kräuterbutter führt auch durch den charakteristischen Knoblauchgeschmack zu einem überzeugenden Ergebnis. Sogar ein aus der Knoblauchrauke angefertigtes Pesto ist vielseitig verwendbar und tut beim Verzehr unserer Gesundheit gut. Knoblauchrauke eignet sich auch für die Herstellung von gesunden Smoothies. Die Blüten eignen sich als essbare Dekoration auch zur Abrundung von Salaten und anderen herzhaften Gerichten.

**Rezepte:**

**Pesto:** 2 Handvoll junge Blätter, 1 Handvoll geschälte heimische Nüsse,  
120 g Bergkäse, kaltgepresstes Pflanzenöl nach Bedarf mit dem  
Mixstab zu Pesto verarbeiten.

**Salatsoße:** 2 EL gehackte Blätter , 1 EL Giersch u. Petersilie

1 TL Senf, 4 EL Apfelessig, 8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Kräuter fein hacken - Senf mit Essig, Salz u. Pfeffer glatt rühren – Olivenöl zugeben  
– Kräuter unterrühren – fertig

Viel Spaß bei der Produktion der Gaumenfreuden wünscht

Kreisfachberater

Hans-Christian Schmidt