

Naturparke
Wir leben Natur.
Wir lieben Kultur.
Wir sind Heimat.



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 14. April 2021

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling:

Delikatesse Knoblauchsrauke

Die Knoblauchsrauke ist eines der Frühlingswürzkräuter, die für das Jahr eine Fülle von Energieschüben gibt. Die vielen kleinen traubenartigen Blüten der Kreuzblüterpflanze sind ein guter Nektar- und Raupenfutterlieferant für viele Schmetterlingsarten, wie für Waldbrettspiel und Aurorafalter. Eine Frühjahrskur mit der Wildpflanze stärkt die Abwehrkräfte und ist eine Bereicherung des täglichen Speiseplans.

Knoblauchsrauke kulinarisch

Die ganze Pflanze ist essbar. Die Triebe, Blätter und Blüten des feinwürzigen, aromatischen knoblauch-pfeffrig schmeckenden Küchenkrautes können roh als Gewürz in Salaten, Quarkspeisen, Pesto, Smoothies und Brotaufstrichen verwendet werden. Bitte nicht kochen, da sonst der knoblauchartige Geschmack zerstört wird. Grüne, noch unreife Samenhülsen und die Wurzel, die an Meerrettich erinnert, können als scharfes Gewürz in Gemüsegerichten verwendet werden. Aus den ausgereiften schwarzen Samen der Knoblauchsrauke kann eine Art Senf hergestellt werden. Der Samen kann wie Pfeffer als Gewürz genutzt werden.

Tipp: Knoblauchsrauken-Dip mit 10 Knoblauchsraukenblättern, 1 Tomate, 50 g Quark, 50 g Saure Sahne, 1 TL Pflanzenöl, Spritzer Zitrone oder Apfelessig, Salz und Pfeffer, Blüten der Knoblauchsrauke.

Delikates Knoblauchsrauken-Pesto:

100 g junge Knoblauchsrauken-Blätter, 4 Sauerampferblätter, 100 g Haselnüsse oder Walnüsse, 100 g Käse, 100 ml Pflanzenöl, Salz, Pfeffer oder Samen der Knoblauchsrauke

Knoblauchsrauke nahrhaft und heilwirksam

Die Knoblauchsrauke enthält ätherische Öle, die dem des Knoblauchs ähnlich sind. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind Senfölglykosid, Saponin, Vitamine A und C, ätherisches Öl, Sinigrin, Karotin und Mineralstoffe, einige können eine wundheilende, harntreibende, schleimlösende, antibakteriell und desinfizierende Wirkung, auch bei Insektenstichen, aufweisen. Für eine entgiftende Frühjahrskur kann die ganze Pflanze kurz vorm Blühen samt Wurzel geerntet und gut gesäubert, mit Bio-Apfelessig übergossen werden. Zwei Wochen ziehen lassen und dann abseihen. Als Kur kann der Kräuter-Essig dreimal täglich mit vier Teelöffel in einem Glas Wasser eingenommen werden.

Boden, Standort und Ernte

Die Knoblauchsrauke liebt nährstoffreichen, feuchten Boden und gedeiht am besten im Halbschatten. Die Pflanze wächst in Gärten, unter Hecken, an Wegrändern und auf Waldlichtungen. Beim Zerreiben der Blätter entströmt ein starker Knoblauchgeruch, so dass die Pflanze kaum mit anderen Wildkräutern verwechselt werden kann. Die frisch geerntete Pflanze sofort verwenden oder einfrieren, nicht trocknen lassen, damit der Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Die Wurzel wird am besten von einjährigen Pflanzen geerntet.

Nutzen für die Natur

Für viele Insekten, darunter auch Schmetterlingsraupen und Bienen, ist die Knoblauchsrauke eine wichtige Futterquelle, Pollen- und Nektarpflanze.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/knoblauchsrauke/>. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org



Knoblauchsrauke,

Foto: © Naturpark/VDN-Fotoportal/ Renate Reinbothe*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung



Aurorafalter auf Knoblauchsrauke,

Foto: © Naturpark/VDN-Fotoportal/Johannes Nutt*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung