

## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Knoblauchrauke

(*Alliaria petiolata*)



Eine Verwandte des Meerrettich ist sie, die Knoblauchrauke. Sie fühlt sich sehr wohl an halbschattigen Stellen, in lichten Laubwäldern und an Waldrändern. Man findet sie an Ruderalstellen und inzwischen auch in Gärten. Im zeitigen Frühjahr kommt sie wieder zum Vorschein und treibt ihre Blätter aus der Erde. Sie wächst in kleinen Kolonien und kommt gerne in Gesellschaft von Brennnesseln vor. Sie bevorzugt stickstoffhaltige Böden und Halbschatten. Bei mir im Garten wächst sie aber auch in der Sonne. Wenn die Knoblauchrauke anfängt zu sprießen, ist das Frühjahr nicht mehr weit.

Lauchhederich, Knoblauchkraut, Lauchkraut, Knoblauchsenf. Es gibt wenig weitere Bezeichnungen für die Pflanze. Alle diese Namen beziehen sich auf die Nähe zum Lauch oder Knoblauch und vermutlich auch auf den Geruch, der beim Zerreiben der Blätter entsteht. Ein paar alte Bezeichnungen sind noch ausfindig zu machen, deren Bedeutung jedoch unbekannt ist. Es sind

da Ramselwurz, Leuchel oder Salsewurz. Die englische Bezeichnung ist Hedge garlic, übersetzt heißt das Heckenknoblauch und die Franzosen sagen *Alliaire* dazu, in Anlehnung an die botanische Bezeichnung. *Alliaria* leitet sich von *Allium* = Knoblauch ab und weist auf den Knoblauchgeruch hin, der beim Zerreiben der Blätter entsteht, *petiolata* ist ein Hinweis auf die gestielten Laubblätter. Ein botanisches Synonym ist *Alliaria officinalis*. Den Zusatz *officinalis* erhalten Pflanzen, die für arzneiliche Zwecke geeignet sind. Die Bezeichnung *Offizin* ist ein veralteter Ausdruck für Apotheke.

Beim Lauchhederich handelt es sich um eine Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler. Sie ist also verwandt mit dem Wiesenschaumkraut und den Rettichen. Der Senf und die Brunnenkresse gehören ebenso zu dieser Familie.

Die Knoblauchrauke ist eine zweijährige krautige Pflanze, die Wuchshöhen bis zu 80cm erreichen kann. Aus einer Pfahlwurzel treiben im zeitigen Frühjahr nierenförmige Blätter mit einem gekerbten Rand. Der Stängel ist

im unteren Bereich schwach behaart und leicht kantig. Die Stängelblätter sind herzförmig mit gesägtem Rand. Im unteren Bereich des Stängels sind die Blätter groß und mit längeren Stielen versehen, oben am Stängel sind sie kurzstielig und klein. Ab Mai erscheinen die weißen Blüten in Trauben. Die einzelnen Blütchen besitzen vier kreuzförmig angeordnete Blütenblätter mit sechs Staubblättern. Die Samen befinden sich in etwa 5cm langen aufrechten Schoten, die im unreifen Zustand grün sind und mit zunehmender Reife braun werden. Jede Schote enthält zwischen 10 und 15 schwarzbraune Samen mit einer Länge von etwa 3mm. Die Pflanze treibt ihre Blätter im April aus dem Boden und es beginnen – je nach Standort – auch schon bald die Stängel zu sprießen, an deren oberem Ende die Blütentrauben sitzen. Sie blüht zwischen April und Juli. Der bevorzugte Standort ist in lichten Laubwäldern, aber auch unter Hecken und an Waldrändern. Zum Teil findet man sie verwildert in Gärten, sei es, dass sie sich selbst mit Hilfe des Windes ausgesät hat oder dass sie im Fell von vorbeistreichenden Tieren verschleppt wurde. Die Pflanze kommt überall in unseren Breiten vor, außer im Mittelmeerraum. Sie wächst bevorzugt auf stickstoffreichen Böden und gilt daher als Stickstoffzeiger.

Obwohl die Pflanze auch als Arzneidroge geeignet ist – der botanische Name *Alliaria officinalis* lässt diesen Schluss zu – findet sie heute in der Heilkunde kaum Anwendung. Das liegt einerseits daran, dass sie im getrockneten Zustand schnell ihre Wirksamkeit und auch an Geschmack verliert. Sie sollte also immer möglichst frisch verwendet werden. Dazu kommt, dass die Inhaltsstoffe bisher noch nicht ausreichend untersucht worden sind.

Sie besitzt antiseptische Wirkung, löst den Schleim, hat blutreinigende Wirkung, wirkt krampflösend, unterstützt die Verdauung, ist harntreibend, regt den Appetit an. Sie soll auch Asthma entgegenwirken.

In der Salzburger Flora ist zu lesen: *...diese Pflanze wird als auflösend, auch in der Engbrüstigkeit, Husten, und an den Brustzuständen gerühmt. Das Kraut und die Saamen sollen Schweiß-, Urin-, Wind- und Würmetreibend seyn.*

Äußerlich hilft eine Auflage von zerquetschten Blättern bei entzündlichen und schlecht heilenden Wunden und Geschwüren, innerlich kann man einen Saft pressen oder aus den Blättern und Blüten einen Aufguss bereiten. Eine Tinktur aus den Blättern kann man bei Zahnfleischentzündungen einsetzen.





Die Inhaltsstoffe des Lauchhederich sind Beta-Carotin und Vitamin C, Senfölglykoside, Saponine, Zuckerstoffe, Mineralien, Knoblauchöl.

In der modernen Küche findet die Knoblauchrauke mehr und mehr Verwendung. Sie erlebt quasi eine Wiedergeburt. In früheren Zeiten war sie fester Bestandteil der Küche zum Würzen und wurde in Bauerngärten kultiviert. In Gegenden, in denen der Bärlauch nicht gedeiht, wird sie gerne als Ersatz verwendet. Bei der Anwendung in der Küche, sollte man darauf achten, dass sie roh verarbeitet wird, da sie im gekochten Zustand schnell an Aroma verliert.

Die Blätter haben verschiedene Geschmacksrichtungen. Beim ersten Kontakt erscheinen sie süßlich, dann werden sie knoblauchartig, wechseln in eine gewisse Schärfe und am Schluss sind sie bitter. Beim Erhitzen bleibt lediglich der bittere Geschmack übrig.

Frisch eignen sich die Blätter hervorragend als Zusatz von Quark oder Frischkäse, aber auch in Kräuterbutter ist es ein wunderbares Würzmittel. Kleingeschnitten in Salaten sind die Blätter des Lauchhederich sehr schmackhaft. Ein Pesto aus den Blättern ist eine geeignete Zugabe zu Spaghetti. Die Samen eignen sich als Ersatz für Pfeffer- oder Senfkörner und können zum Schärfen auf die Speisen gestreut werden. Man kann auch einen „Senf“ aus den Samen herstellen. Die Wurzel hat einen dem Meerrettich ähnlichen Geschmack.

Die Knoblauchrauke ist Nektarpflanze für den Aurorafalter, Bienen und Schwebfliegen. Die Blätter und Schoten sind Nahrung für die Raupen von Schmetter-

lingen wie dem Aurorafalter, dem Rapsweißling oder der Achateule.

Im Mittelalter wurde die Pflanze als Ersatz für das teure Salz von den armen Leuten verwendet, war es doch unter Hecken und in Laubwäldern frei und kostenlos verfügbar.

Archäologen fanden heraus, dass vor 6000 Jahren die Knoblauchrauke im Gebiet des heutigen Dänemark und in der Lübecker Bucht bereits von Jägern und Sammlern zum Würzen verwendet worden sein muss. Funde in diesen Gegenden belegen diese Annahme.

Um 1860 wurde die Knoblauchrauke von europäischen Siedlern auf dem amerikanischen Kontinent angesiedelt. Dort gilt die Pflanze als Neophyt und breitet sich inzwischen sehr stark aus – mit fatalen Folgen. Die Pflanze sondert giftige Stoffe ab, die Pilze im Boden vernichten. Diese Pilze sind jedoch wichtig für das Anwachsen von Keimlingen bestimmter Baumarten, z.B. des roten Ahorn oder der Weißesche.

**Für die Astrologen:**

Die Knoblauchrauke ist ein Marskraut wegen der Schärfe der Blätter und Samen, eine Jupiterpflanze wegen der vierzähligen Blüten und der Bitterstoffe.

*Marie-Luise Stettler*

\*\*\*

