Knoblauchsrauke

alliaria petiolata

Knoblauchsenf, Knoblauchwurzel, Heckenknoblauch, Sauce-alone, Jack-in-the-Bush, Penny Hedge, Senf des armen Mannes

Kategorie

Kräuter, Kreuzblütler (brassicaceae)

Beschreibung



alliaria petiolata

Die Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata), auch Knoblauchskraut, Lauchkraut, Knoblauchhederich genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Alliaria innerhalb der Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Sie ist in Europa weit verbreitet. Die Trivialnamen beziehen sich auf den Knoblauchduft, der beim Zerreiben der Blätter entsteht.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, im basalen Bereich entwickelt er eine schwache Behaarung.Die
lang gestielten, nierenförmigen Grundblätter sind am Rand buchtig gekerbt. Die Stängelblätter sind wechselständig angeordnet. Sie weisen eine herzförmige Blattspreite mit gebuchtetem Rand auf.Die
Knoblauchsrauke blüht von April bis Juli. In einem endständigen, traubigen Blütenstand sitzen viele Blüten.Der
Gattungsname Alliaria, »ähnlich Allium«, bezieht sich auf den knoblauchähnlichen Geruch des zerkleinerten Laubs. Alle Pflanzenteile, auch die Wurzeln, haben diesen Geruch.


Knoblauchsrauke

Herkunft

Die Knoblauchsrauke wächst wild in den meisten Teilen Europas, Vorderasiens und Zentralasiens bis China und Indien und kommt stellenweise auch in Nordafrika vor. Die Knoblauchsrauke ist in Nordamerika und Südamerika ein Neophyt, der als invasive Pflanze gilt. Sie ist vermutlich durch europäische Siedler bewusst als Küchenkraut und Heilpflanze nach Nordamerika verschleppt worden (so genannte Ethelochorie).
Sie ist eigentlich eine Pflanzenart der Laubwälder, gedeiht aber besonders gut in Gebüschen und Hecken sowie an Mauern und Wegrainen, in Gärten und auf Schuttplätzen (Ruderalstellen). Sie befindet sich dort häufig in der Gesellschaft von Brennnesseln.

Aroma

Der scharfe Geschmack der Knoblauchsrauke ist auf ätherische Öle und das Glukosid Sinigrin zurückzuführen, das den Glukosiden ähnelt, die in anderen Mitgliedern der Kohlfamilie zu finden sind. Beim Kochen verflüchtigt sich allerdings der pfeffrig-knoblauchartige Geschmack.

© 2026 coquina.de

Verwendung

Die Knoblauchsrauke hat im Mittelalter und der frühen Neuzeit eine gewisse Rolle als Gewürzpflanze gespielt und geriet, als Gewürze preisgünstiger und damit für alle Bevölkerungsschichten erschwinglich wurden, als solche zunehmend in Vergessenheit. 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 flüchtiger sind.

Knoblauchsrauke muss daher Speisen in rohem Zustand beigegeben werden. Die moderne Kräuterküche hat die Knoblauchsrauke wiederentdeckt und mischt die feingehackten Blätter in Salatsoßen und Quark- oder Frischkäsemischungen. 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.

Gesundheit

Zu seinen traditionellen medizinischen Zwecken gehört die Verwendung als Diuretikum (harntreibende Substanz).

Junge einjährige Knoblauch-Senf-Pflanzen enthalten bis zu 100 ppm Cyanid, eine Menge, die für viele Wirbeltiere giftig ist. Sobald die Pflanze zerkleinert ist, wird das Cyanidgas eliminiert.

Geschichte

Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata) wurde schon vor 4000 v. Chr. im Mesolithikum als Gewürz benutzt, wie Phytolithen an Scherben von Tontöpfen aus Neustadt in Holstein an der Ostsee und Stenø in Dänemark zeigen. Damit ist die Knoblauchsrauke das älteste bekannte einheimische Gewürz.

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. Der Engländer John Evelyn, der 1699 ein Kochbuch Acetaria, a Discourse on Sallets schrieb, nannte die Pflanze unter anderem Jack-by-the hedge - was als Hinweis auf ihre Häufigkeit zu verstehen ist - sowie Alliaria und sauce alone. Des Weiteren wies er darauf hin, dass die Pflanze viele wertvolle medizinische Eigenschaften habe und »besonders von Leuten auf dem Lande als Salat gegessen werde, wo sie wild unter Bänken und Hecken wachse«. Auch heute werden die jungen Blätter der Knoblauchsrauke in England noch häufig für Sandwichfüllungen verwendet.

© 2026 coquina.de