

20.6.2015

Knoblauchsrauke – Gewürz aus dem Wald

Unsere Pflanze der Woche war im Mittelalter Alternative für die ärmeren Leute



Von Maike Hoberg

MEPPEN. Wer kein reicher „Pfeffersack“ war und trotzdem Geschmack an seinen Speisen wollte, hat früher auf die wild wachsende Knoblauchsrauke zurückgegriffen.

Gewürze waren im Mittelalter und der frühen Neuzeit teuer und begehrt. Konnte doch mit ihrer Hilfe der Geschmack mancher Speisen überdeckt werden, die aufgrund mangelnder Konservierungsmöglichkeiten schon recht fortgeschritten gereift waren. Allerdings mussten die Gewürze wie zum Beispiel auch der Pfeffer aus Übersee zu uns gebracht werden. Daran verdienten vor allem die Handels- und Kaufleute ordentlich, was ihnen die entsprechende Bezeichnung „Pfeffersack“ einbrachte.

Die ärmere Bevölkerung sammelte stattdessen die in Laubwäldern, Hecken, schattigen Wegrainen, Parks und Gärten wild wachsende Knoblauchsrauke. Sie riecht und schmeckt sehr ähnlich wie Knoblauch, ist allerdings nicht mit ihm, sondern mit der Brunnenkresse verwandt. Ihre

Knoblauchsrauke- Tomaten-Salat

Zutaten:

- 1 Tomate
- ½ Handvoll Knoblauchsrauke
- 1 Lauchzwiebel
- Öl, Salz, Zitrone oder Essig
- Feta (wer mag)

Zubereitung:

Tomate würfeln, Knoblauchsrauke und Lauchzwiebel fein schneiden. Aus Öl, Salz und Zitrone oder Essig ein Dressing mixen. Wer will, fügt noch Feta-Würfel hinzu.

ein Rezept von www.wildkrautgarten.de

Die Knoblauchsrauke. Foto: Nicole Degutsch

Ludger Pott, Leiter der Naturschutzbehörde des Landkreises Emsland, macht bei unserem Bilderwettbewerb mit. Hier sein Selfie mit dem Spitzwegerich, der letzten Pflanze der Woche. Fotos an: redaktion@meppe-ner-tagespost.de



scharfen Samenkörner verwendete man als Pfefferersatz oder machte Senf daraus. Tritt man auf die Pflanze oder zerreibt sie zwischen den Fingern, verströmt sie ihren intensiven Knoblauchgeruch.

Als die Gewürze preisgünstiger wurden, geriet die Knoblauchsrauke einige Zeit in Vergessenheit. In jüngerer Zeit wird sie gerade in der Kräuterküche wiederentdeckt, und fein gehackte Blätter werden in Quark- oder Frischkäsemischungen, in Salatsoßen, Pesto und Kräuterbutter gemischt.

Da sich ihr Geschmack beim Kochen leicht verflüchtigt, sollte sie roh in einem Gericht verwendet werden. Früher wurde sie auch wegen ihrer Heilwirkung geschätzt. Die Knoblauchsrauke wirkt antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend. Das ist gut bei Atemwegserkrankungen und Asthma. In der Volksmedizin wurden aus den Blättern Breiumschläge zur Behandlung von Insektenstichen und eiternden Wunden hergestellt. Ebenso wurde sie als Wurmmittel verwendet.