



KOSMOS

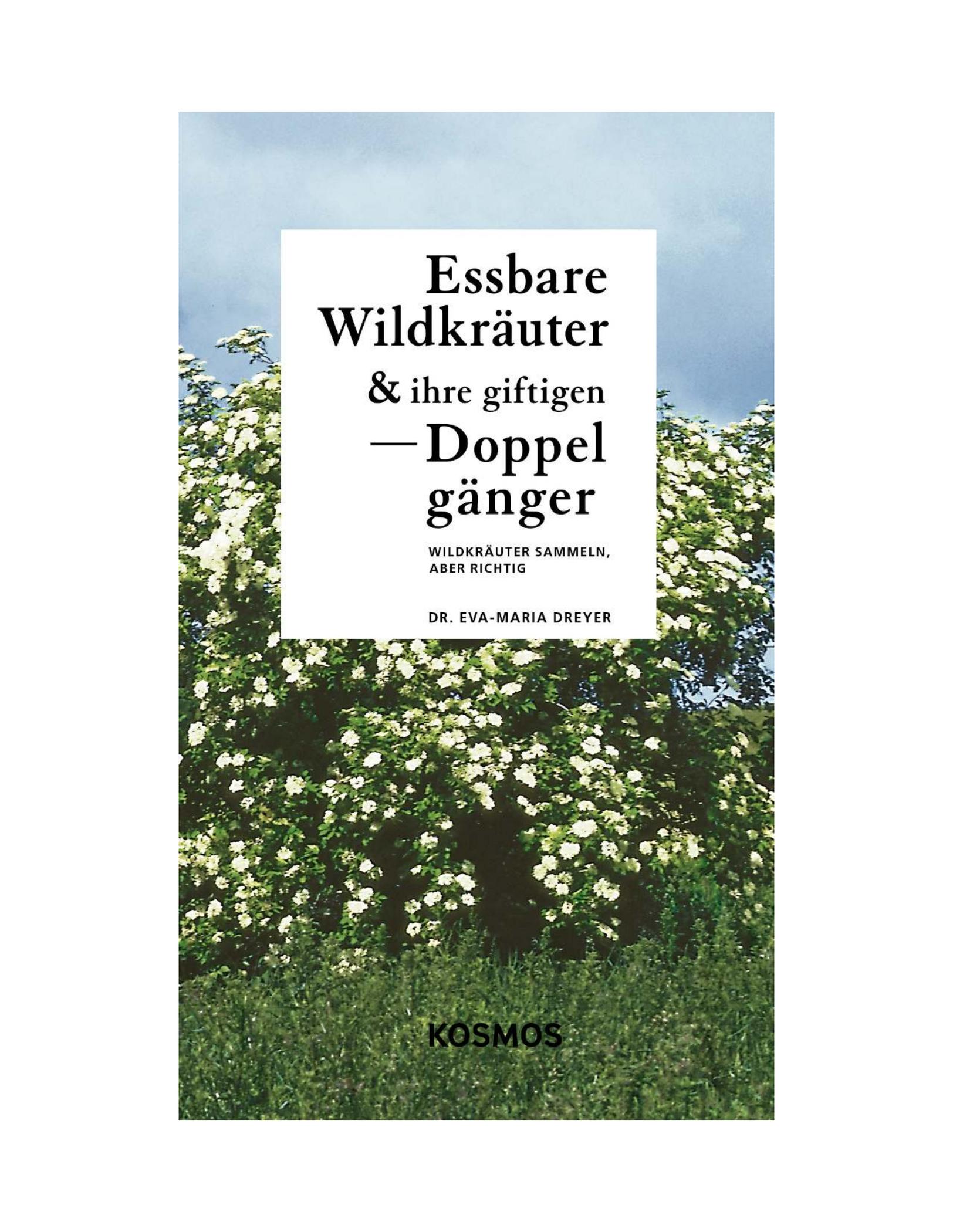
MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN
— Arten
im direkten
Vergleich
SEIT 1822

Essbare Wildkräuter

& ihre giftigen
— Doppel
gänger

WILDKRÄUTER SAMMELN,
ABER RICHTIG

DR. EVA-MARIA DREYER



**Essbare
Wildkräuter
& ihre giftigen
— Doppel
gänger**

WILDKRÄUTER SAMMELN,
ABER RICHTIG

DR. EVA-MARIA DREYER

KOSMOS

Essbare und giftige Wildkräuter auf einen Blick

Essbare Wildkräuter

Frühling

mit weißen Blüten

mit gelben Blüten

mit roten Blüten

mit blauen oder violetten Blüten

mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten

Essbare Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Frühsommer

mit weißen Blüten

mit gelben Blüten

mit roten Blüten

mit blauen oder violetten Blüten

mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten

Essbare Blätter, Blüten und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Sommer

mit weißen Blüten

mit gelben Blüten

mit roten Blüten

mit blauen oder violetten Blüten

Essbare Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Herbst

mit weißen Blüten

mit gelben Blüten

mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten

Essbare Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Ungenießbare/giftige Wildkräuter

Frühling

mit weißen Blüten

mit gelben Blüten

mit roten Blüten

mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten

Ungenießbare oder giftige Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Frühsommer

mit weißen Blüten
mit gelben Blüten
mit roten Blüten
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten

Sommer

mit weißen Blüten
mit gelben Blüten
mit blauen oder violetten Blüten
mit grünen, braunen oder unscheinbaren Blüten
Ungenießbare oder giftige Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Herbst

mit weißen Blüten
mit gelben Blüten
Ungenießbare oder giftige Blätter und Früchte an Bäumen und Sträuchern

Giftnotrufzentralen
Zum Weiterlesen
Wildkräuter in der Küche
Die Jahreszeiten
Botanische Fachausdrücke
Die Autorin
Impressum

Wildkräuter begleiten uns täglich

Mit Wildkräuteraromen im Frühstückstee beginnen wir oft den Tag. Mittags genießen wir Thymian und Wilden Majoran als „Herbes de Provence“ in der mediterranen Küche. Und abends trinken wir vielleicht ein Glas Früchtewein oder Kräuterlikör. Wildkräuter in der Küche selbst zu nutzen, war lange in Vergessenheit geraten. Nun endlich werden sie wieder neu entdeckt, als Aromaspender und Gewürz, als kulinarischer Genuss oder als Heilpflanze: Löwenzahn, Bärlauch, Gundermann, Vogelmiere, Gänseblümchen und viele andere. Doch so ganz einfach ist die Sache mit den Wildkräutern nicht. Es gibt in der Natur auch Doppelgänger, die nicht immer harmlos sind und erkannt werden müssen. Dieses Buch bietet die Möglichkeit, 90 überall häufige essbare Wildpflanzen sicher zu bestimmen und von ähnlichen giftigen oder ungenießbaren Arten zu unterscheiden.

Der Aufbau des Buchs

Um alle Möglichkeiten der Wildkräuterküche auszunutzen, ist das Buch nach Jahreszeiten gegliedert. Es beginnt mit dem Frühling und den Monaten März und April, führt über den Frühsommer mit Mai und Juni, den Sommer mit Juli und August bis hin zum Herbst, der die Monate September und Oktober umfasst. Innerhalb einer Jahreszeit werden zunächst die Wildkräuter, danach die Bäume und Sträucher aufgeführt. Diese sind nach ihren Blütenfarben Weiß, Gelb, Rot, Blau/Violett und Grün/Braun/unscheinbar gegliedert. Im vorderen Teil des Buchs finden sich die essbaren Pflanzen, ab hier die ungenießbaren und giftigen Doppelgänger.

Die Artenporträts

Die Artenporträts sind immer nach dem gleichen Schema aufgebaut. Nach deutschem Namen, wissenschaftlichem Namen und Pflanzenfamilie folgen Angaben zu Wuchshöhe, Blütezeit und

Wuchsform. Unter dem Begriff „Merkmale“ sind wichtige Bestimmungskriterien von Wurzel, Stängel, Blättern, Blüten und Früchten genannt. Im Anschluss daran finden sich Angaben zum Fundort. Schließlich folgen Hinweise zu Ernte und Verwertung bzw. zu Inhaltsstoffen und Giftigkeit. In einem farbig unterlegten Kasten wird auf Verwechslungsmöglichkeiten hingewiesen. Die hier verwendeten Symbole sind sehr klar. Das durchgestrichene Besteck verweist auf einen ungenießbaren Doppelgänger, der Totenkopf auf eine giftige Verwechslungsart. Sie erkennen also Seite für Seite in diesem Buch, ob eine Pflanze essbar, ungenießbar oder giftig ist.

Wildpflanzen sicher bestimmen

Zum zuverlässigen Bestimmen einer Pflanze braucht man eindeutige Merkmale. Zusammen mit dem Bild, das ein erstes Erkennen ermöglicht, bringen Ausgestaltung und Anordnung von Blättern, Farbe und Form von Blüten und Früchten, charakteristische Wuchsform und manchmal auch der Geruch, den eine Pflanze ausströmt, die nötige Klarheit. Und letztendlich kann auch der Fundort einer Pflanze ein eindeutiges Bestimmungsmerkmal sein, denn jede Art ist an einen ganz speziellen Lebensraum angepasst.

Zwei Bestimmungsbeispiele

Wie geht man nun am besten vor, wenn man eine Pflanze bestimmen möchte? Der Weg ist immer derselbe, egal ob es sich um eine Pflanze mit oder ohne Doppelgänger handelt.

Pflanzen ohne giftige oder ungenießbare Doppelgänger

Anfang Juni finden Sie am Bachufer zahlreiche hohe Pflanzen mit weißen Blütenständen, die schon von Weitem sehr aromatisch duften. Nun stellt sich die Frage, welche Pflanze das ist und ob sie sich in der Wildkräuterküche verwenden lässt. Sie suchen in diesem Fall also im Bestimmungsschlüssel („Essbare und giftige Wildkräuter auf einen Blick“) nach den weiß blühenden Kräutern des Frühsommers. Dort

werden Sie auf die essbaren Arten bzw. auf die nicht essbaren Arten verwiesen. Nach kurzem Blättern finden Sie bereits unverwechselbar das Echte Mädesüß (*Filipendula ulmaria*). Sie überprüfen nun die Merkmale und den Fundort. Um hundertprozentig sicherzugehen, sehen Sie unten auf der Seite nach, ob diese Pflanze ungenießbare oder giftige Doppelgänger hat. Sie erfahren, dass dies nicht der Fall ist. Die einzige Verwechslungsmöglichkeit besteht mit dem nahe verwandten Kleinen Mädesüß (*Filipendula vulgaris*), hat keine Folgen und ist hier auszuschließen, da dieses nur auf trockenen Hängen blüht. Nun können Sie mit den nach Mandeln duftenden Blütenständen bedenkenlos Ihre Milch aromatisieren.



Das Echte Mädesüß hat keine bedenklichen Doppelgänger.

© F. Hecker

Pflanzen mit giftigen oder ungenießbaren Doppelgängern

Es ist September. Sie planen, Holunderbeeren einzukochen. Am Waldrand hängt der Schwarze Holunder voller Beerentrauben. Einige sind schon schwarz und reif, andere noch etwas rötlich. Diesmal

suchen Sie im Bestimmungsschlüssel in den Rubriken „Herbst“ nach Bäumen und Sträuchern mit essbaren Früchten. Sie werden den Schwarzen Holunder erkennen und können ihn sicher bestimmen. Doch wenige Schritte weiter auf der Waldlichtung steht ein Strauch mit holunderähnlichen Blättern, aber scharlachroten Fruchtrauben. Ist das eine essbare Variante? Um sich abzusichern, haben Sie folgende Möglichkeit: Sie sehen beim Schwarzen Holunder nach, ob es ungenießbare oder giftige Doppelgänger gibt. Dort werden Sie auf mehrere Seiten verwiesen und erkennen z. B. schnell den schwach giftigen Trauben-Holunder, dessen Früchte man nicht pflücken sollte.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe

Wildkräuter und Wildfrüchte enthalten eine Vielzahl von Substanzen und Wirkstoffen. Manche, wie die Vitamine, stärken unser Wohlbefinden und sind sogar lebensnotwendig. Andere wiederum, wie manche Glycoside, sind hingegen gefährlich giftig. Daher folgt hier eine alphabetische Aufzählung der wichtigsten Inhaltsstoffe der Wildkräuter und Wildfrüchte, die bei den Artenporträts immer wieder erwähnt werden.

Ätherische Öle sind die Duftstoffe der Pflanzen und in Blättern, Blüten, Samen und Wurzeln enthalten. Die Wildkräuterküche nutzt sie als Aromastoffe oder Gewürze. Bekannte Beispiele sind die ätherischen Öle aus Rosen, Salbei, Minze oder Kamille.

Alkaloide sind stickstoffhaltige Verbindungen, vor allem aus Nachtschatten- und Doldengewächsen bekannt. Sie gehören zu den stärksten Giften im Pflanzenreich. Schon wenige Milligramm können tödlich wirken. Richtig dosiert sind sie jedoch auch wichtige Arzneimittel und in starken Schmerz- oder Beruhigungsmitteln enthalten.



In den Blättern und Blüten des Echten Steinklees findet sich Cumarin.

© R. Spohn

Bitterstoffe stellen keine einheitliche chemische Gruppe dar. Sie schmecken, wie sie heißen und wirken appetitanregend und verdauungsfördernd. In hoher Konzentration sind sie in Hopfen und Schafgarbe enthalten, in kleinen Mengen auch in den Blüten des

Gänseblümchens.

Cumarin ist der Duftstoff des Waldmeisters, aber auch sonst im Pflanzenreich weit verbreitet. Viele Gräser und Schmetterlingsblütler enthalten Cumarin. So verwundert es nicht, dass dieser Pflanzenstoff auch für den typischen Heugeruch beim Trocknen von Gras verantwortlich ist.

Gerbstoffe finden sich vor allem in Rinde und Wurzeln, manchmal auch in Blättern und Früchten. Sie sind für ihre antibakterielle Wirkung bekannt. Jedem geläufige Gerbstoffe sind die Tannine in Weintrauben, die die Lagerfähigkeit des Weins erhöhen.



Alle Teile des Roten Fingerhuts enthalten herzwirksame Glykoside.

© F. Hecker

Glykoside sind eine umfangreiche Gruppe von Naturstoffen und in vielen Pflanzen enthalten. Einige gehören zu den starken Giften, z. B. die herzwirksamen Glykoside des Roten Fingerhuts. Andere, wie die Senfölglykoside im Schwarzen Senf oder in der Knoblauchsrauke,

können unbeschadet gegessen werden.



Die Natur hat im Verlauf des Sammeljahrs einen reichen Schatz zu bieten.
© W. Dreyer

Saponine sind Verbindungen, die mit Wasser einen seifenartigen Schaum bilden. Sie werden heute intensiv erforscht, da man sich von ihnen Hilfe bei der Stärkung des Immunsystems, gegen Darmkrebs und bei der Cholesterinsenkung verspricht. Saponine sind aber nicht ganz ungefährlich, da sie die Zellmembran der roten Blutkörperchen zerstören und daher nicht durch eine Injektion in die Blutbahn gelangen dürfen.

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die vor allem in Bärlauch, Zwiebeln und Knoblauch vorkommen. Ihnen werden Krebschutzwirkungen zugesprochen.

Vitamine gehören zu den wichtigsten Bestandteilen der Nahrung. Da sie der menschliche Körper nicht selber bilden kann, müssen Vitamine

täglich zugeführt werden. Allgemein bekannt ist das Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt. In hohen Konzentrationen ist es in Hagebutten und Sanddornbeeren enthalten. Weniger bekannt, aber für die Blutgerinnung unentbehrlich, ist Vitamin K, das beispielsweise in Brennnesseln vorkommt.

Durch das Sammeljahr

Das Ernten und Sammeln von Wildpflanzen beginnt meist im zeitigen Frühjahr und endet im Spätherbst. Nur in milden Klimatalagen stehen auch im Winter frische Wildkräuter zur Verfügung, so z. B. die Vogelmiere oder das Hirtentäschel. Mit dem Lauf der Jahreszeiten bieten sich Wildkräuterköchen jeweils andere Sammelschwerpunkte. So ist der Frühling die Zeit der Blätter. Nun wird nach Bärlauch, Knoblauchsrauke, Scharbockskraut oder Brunnenkresse gesucht, deren Blätter Salate und Gemüsegerichte erst so richtig würzig machen. Im Frühsommer ist hingegen das Angebot an Blüten riesengroß. In der Hecke versprechen Wildrosen, Holunder und Weißdorn reiche Blütenernte, auf den Wiesen Salbei und Margeriten. Hollerküchle, Salbeipfannkuchen und Rosenblütenpudding sind die bekanntesten Gerichte dieser Jahreszeit, Weißdornblütentee ein bewährtes Getränk. Der Hochsommer ist dann die Zeit der Gewürzpflanzen und der ersten Wildfrüchte. Über Wegrändern und trockenem Grasland breiten Feld-Thymian und Wilder Majoran ihren angenehm würzigen Duft aus und in den Wäldern bieten Preiselbeeren und Wald-Erdbeeren wunderbare Geschmackserlebnisse. Ihre beste Zeit haben Wildfrüchte jedoch erst im Herbst. Dann ist das Angebot in Wäldern, Hecken und Gebüsch schier unerschöpflich. Neben einem reichhaltigen Früchtemarkt bietet der Herbst aber noch einmal die Gelegenheit zu schmackhaften Gemüseahlzeiten, denn nun ist auch Wurzelzeit.



Weißdornblütentee ist gut fürs Herz.
© W. Dreyer

Sammeln ohne Risiko

Wer neue, ungetrübte Genüsse in der Wildkräuterküche erleben will, sollte beim Sammeln und Ernten einen Grundsatz befolgen: Es werden nur Kräuter und Früchte mitgenommen, die man eindeutig und sicher bestimmen kann. Schon beim kleinsten Zweifel verzichtet man hingegen auf das Sammeln. Denn nur so sind Verwechslungen mit giftigen Arten, deren Verzehr unangenehme, manchmal sogar lebensbedrohliche Folgen haben kann, auszuschließen. Dies gilt besonders für das Sammeln im zeitigen Frühjahr, wenn viele Pflanzen noch im Jugendstadium sind. Voll entwickelte, blühende Pflanzen zu bestimmen gelingt auch dem Ungeübten meist ohne Probleme. Anders ist das bei Rosettenblättern, Sprossen oder Wurzeln junger Pflanzen. Hier sollte man schon eine gewisse Erfahrung und Artenkenntnis mitbringen. Unter diesem Gesichtspunkt ist es manchmal sinnvoll,

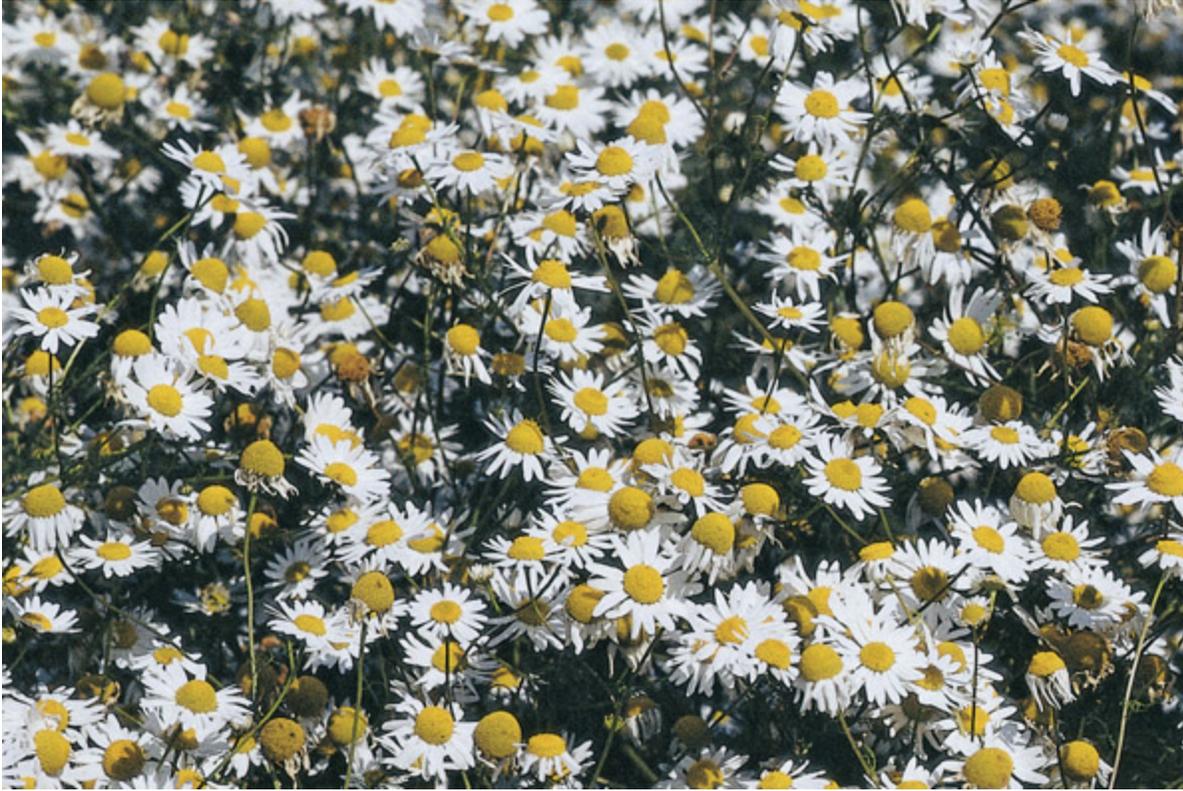
einen Pflanzenstandort erst eine Vegetationsperiode lang zu beobachten und seine Arten kennenzulernen, um im darauffolgenden Jahr ohne kulinarische Enttäuschungen oder gar Gesundheitsgefährdungen sammeln und kochen zu können.



Himbeeren schmecken gut als Marmelade oder auch als Likör.

© F. Hecker

Ein wichtiger Grundsatz: Meiden Sie bei Ihrer Suche nach Wildpflanzen überdüngte Wiesen und die Ränder gespritzter Felder oder viel befahrener Straßen. Und meiden Sie auch Naturschutzgebiete. Dort ist das Sammeln von Wildpflanzen verboten. Helfen Sie der Natur: Sammeln Sie stets nur so viel Kräuter und Früchte, wie Sie verbrauchen. Und ernten Sie nie ganze Bestände ab. Nur wenn genügend Pflanzen stehen bleiben, die den Fortbestand der Art sichern, kann man Jahr für Jahr zu seinem Fundort zurückkehren und nachhaltig sammeln.



Nur wer eine Echte Kamille von ihren Doppelgängern unterscheiden kann, kommt in den Genuss ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.

© W. Dreyer

Dieses Buch will helfen, essbare Wildpflanzen kennenzulernen und Verwechslungen mit giftigen oder ungenießbaren Doppelgängern vorzubeugen. Es wurde mit langjährigem biologischem Wissen sehr gründlich erarbeitet – für die Freude an den wiederentdeckten Genüssen aus der Natur.

Dr. Eva Maria Dreyer

A close-up photograph of a flowering plant, likely a species of Salvia (Sage), showing clusters of small, two-lipped flowers in shades of white and light pink. The stems are reddish-brown and the leaves are green and serrated. The background is a soft, out-of-focus green.

**Porträts zu
92 essbaren
Wildpflanzen**

Frühling

Vogelmiere

Stellaria media Nelkengewächse

H 5–40 cm Jan.–Dez. einjährig



© H. E. Laux

Merkmale Stängel dünn, rund, wächst niederliegend oder aufrecht und trägt auf ganzer Länge einen klar abgesetzten Streifen weißer Härchen. Blätter gegenständig, breit eiförmig, zugespitzt. Im unteren Stängelbereich sind die Blätter deutlich gestielt, die oberen sitzen dem Stängel an. Sternförmige weiße Blüten. Die 5 Blütenblätter sind jeweils bis zum Ansatz eingeschnitten und in 2 Teilblättchen unterteilt, sodass der Eindruck entsteht, die Blüte bestünde aus 10 Blütenblättern.

Fundort Man findet die Pflanze als dichten grünen Rasen auf Feldern und Schuttplätzen, in Gärten und an Wegrändern, an Ufern und selbst an lichten Stellen in Wäldern. Sie besiedelt feuchte, schattige Standorte mit nährstoffreichen Böden. Sie kommt in ganz Europa häufig vor und gedeiht bis in Höhenlagen von 1800 m.

Ernte und Verwertung Die Vogelmiere ist eine der wenigen Pflanzen, die das ganze Jahr blühen und selbst im Winter zur Verfügung stehen. Man sammelt Stängel, Blätter und Blüten und verarbeitet sie zu Gemüsegerichten, Salaten und Brotaufstrichen. Da die Pflanze sehr mild schmeckt, eignet sie sich als Beigabe zu kräftigeren Gemüsen.

GIFTIGE DOPPELGÄNGER



© F. Hecker

Unerfahrene Kräutersammler könnten die Vogelmiere mit dem **Acker-Gauchheil** verwechseln. Doch dieser hat einen kantigen Stängel und blüht ziegelrot oder blau. Auch fehlt ihm der Streifen weißer Härchen. Das ungenießbare **Acker-Hornkraut** hat weiße, nur wenig eingeschnittene Blütenblätter.

Frühling

Gewöhnlicher Giersch

Aegopodium podagraria **Doldenblütler**

H 30–100 cm Mai–Juli Staude



© F. Hecker

Merkmale Stängel kräftig, hohl und kantig gefurcht. Charakteristisch für die Pflanze sind 3-teilige, länglich eiförmige Blätter, Teilblätter mit gezähntem Blattrand und 3-kantigem, markigem Blattstiel. Große, halbkugelförmige Blütendolden aus 10–20 gleich langen Strahlen und vielen kleinen weißen oder rosafarbenen Blüten. Früchte länglich eiförmig, etwa 3 mm lang und 2 mm breit, kümmelähnlich.

Fundort Giersch wächst in ganz Europa an feuchten, schattigen Stellen, an Wald- und Wegrändern, Ufern, Zäunen und Hecken. Er bildet lange, unterirdische Ausläufer und tritt deshalb an seinen Standorten meist in großen Gruppen auf.

Ernte und Verwertung Gesammelt werden vor allem die jungen, noch kaum entfalteten Blätter vor der Blüte. In den Monaten März bis Mai schmecken sie mild und feinwürzig und eignen sich hervorragend als Salatbeigabe, für Brotaufstriche und Kräutersoßen. Die älteren, voll entwickelten Blätter sind etwas hart. Sie sollten gekocht und ohne die Blattstiele verwendet werden. Früher waren Gierschblätter der Hauptbestandteil einer Frühlingskräutersuppe, die am Gründonnerstag gerne gegessen wurde.

GIFTIGE DOPPELGÄNGER



© F. Hecker

Vorsicht vor Verwechslung mit dem **Hecken-Kälberkropf**. Doch hat diese Pflanze einen rot gefleckten, borstig behaarten Stängel, 2-fach gefiederte Blätter und Teilblättchen mit gekerbtem Rand (Foto). Ähnlich im Aussehen sind auch **Gefleckter Schierling** und **Hundspetersilie**.

Frühling

Brunnenkresse

Nasturtium officinale Kreuzblütler

H 30–90 cm Apr.–Aug. Staude



© F. Hecker

Merkmale Wasserpflanze mit hohlen Stängeln. Blätter wechselständig, glänzend dunkelgrün, gefiedert. Die 5–7 einzelnen Fiederblättchen sind breit herzförmig, das Endblättchen ist größer als die übrigen. Blütentraube aus weißen Blüten. Jede Blüte mit 4 kreuzförmig angeordneten Blütenblättern und gelben Staubgefäßen.

Fundort Braucht kühle, klare, saubere Gewässer. Wächst in Quellen,

Bächen und Gräben, auch auf nassen Wiesen.

Ernte und Verwertung Kenner schätzen den scharf-würzigen Geschmack der Brunnenkresse und ihren hohen Gehalt an den Vitaminen A, C und D. Die beste Sammelzeit sind die Monate April bis September. Im Frühling geerntete Blätter und Stängel werden vor allem roh in Salaten gegessen, später gesammelte eignen sich zum Würzen von Suppen, Soßen und Kräuterbutter und schmecken in Kombination mit Löwenzahn oder Schlangen-Wiesenknöterich als Wildgemüse. Brunnenkresse wird gerne für Frühjahrskuren genutzt, denn sie stärkt den ganzen Organismus. Doch sollte man die Pflanze nicht ungekocht in größeren Mengen zu sich nehmen, da die enthaltenen Senföle den Magen reizen können.

GIFTIGE DOPPELGÄNGER



© F. Sauer/F. Hecker

Vorsicht ist angebracht vor den manchmal in unmittelbarer Nachbarschaft vorkommenden giftigen Doldenblütlern wie **Giftiger Wasserschierling** oder **Großer Wasserfenchel**. Doch diese Pflanzen haben deutlich feiner gefiederte Blätter als die Brunnenkresse.

Frühling

Hederich

Raphanus raphanistrum Kreuzblütler

H 20–60 cm Juni–Sept. einjährig



© H. E. Laux

Merkmale Stängel an der Basis bläulich bereift und borstig behaart. Blätter im unteren Stängelbereich in 4–5 Lappen unterteilt, im oberen Stängelbereich ungeteilt und gezähnt, beide gestielt. Die weißen oder blassgelben Blüten stehen in lockeren Trauben am Ende des Stängels. Die 4 Blütenblätter sind mit dunklen, meist violetten Adern durchzogen, die 4 Kelchblätter stehen aufrecht. 2–9 cm lange Früchte, die perlschnurartig gegliedert sind, 2–10 Samenfächer enthalten und in

einem samenlosen, schnabelförmigen Endstück auslaufen.

Fundort Wächst auf Äckern, an Feldrainen, Wegen und in Gärten. Liebt lockere Lehmböden. In ganz Europa verbreitet.

Ernte und Verwertung Im zeitigen Frühjahr sammelt man Blätter und Sprosse von sehr jungen Pflanzen. Um diese Zeit erinnern sie im Geschmack an Rettich, später schmecken sie sehr scharf. Sie würzen fein geschnitten Salate, Gemüsesuppen und Eintopfgerichte, sollten aber nur sparsam eingesetzt werden. Wurzeln gräbt man von August bis September aus und verwendet sie gerieben wie Meerrettich. Die reifen Samen lassen sich im September/Oktobre ernten und zu Senf verarbeiten.

GIFTIGE DOPPELGÄNGER



© H. E. Laux

Verwechslungen sind mit **Acker-Schöterich** oder **Goldlack** möglich. Der Acker-Schöterich hat ungeteilte, ganzrandige oder wenig gezähnte Blätter, seine Früchte sind kantig und ohne Schnabelfortsatz. Der Goldlack hat ausschließlich ungeteilte Blätter.

Frühling

Gewöhnliche Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata Kreuzblütler

H 20–100 cm Apr.–Juli zweijährig–Staude



© F. Hecker

Merkmale Zwei- bis mehrjährig wachsende Pflanze mit kantigem Stängel. 2 Blattformen: Grundblätter nierenförmig, lang gestielt und am Rand buchtig gekerbt. Stängelblätter 3-eckig, zugespitzt, kurz gestielt und am Rand unregelmäßig gezähnt. Kleine weiße Blüten, in Büscheln an der Stängelspitze. Frucht eine 2–7 cm lange, 4-kantige Schote, enthält kleine schwarze, scharf schmeckende Samen. Vor allem die junge Pflanze riecht und schmeckt deutlich nach Knoblauch.

Fundort Die Pflanze braucht kühle, schattige Standorte. Sie wächst an Wald- und Wegrändern, auch an Hecksäumen.

Ernte und Verwertung Die Knoblauchsrauke sollte man ausschließlich frisch verwenden, denn beim Kochen und auch beim Trocknen verliert die Pflanze ihren zarten Knoblauchgeschmack. Die jungen, vor der Blüte gesammelten Blätter und Sprosse würzen viele Gerichte. Man gibt sie, wie Petersilie fein geschnitten, zu Salaten, Kräuter- und Gemüsesuppen, zu Kräuterbutter, Quark- und Eierspeisen. Auch die kleinen weißen Blüten würzen unser Essen. Die Samen werden trotz ihres scharf-bitteren Geschmacks wie Senfkörner verarbeitet.

GIFTIGE DOPPELGÄNGER



© F. Hecker

Die Stängelblätter der Knoblauchsrauke ähneln im Aussehen ein wenig den einzelnen Fiederblättchen des **Gewöhnlichen Schöllkrauts**, das auch an Wegrändern und Hecksäumen wächst. Doch riechen Schöllkrautblätter nicht nach Knoblauch und die Knoblauchsrauke besitzt keinen gelben Milchsaft.