

Knoblauchrauke-Wildkräuter-Pesto

Zutaten

50 g Walnüsse, 50 g Parmesankäse, 5 Knoblauchzehen, ¼ l Olivenöl, 2 Hand voll Wildkräuter (überwiegend Knoblauchrauke, Gundelrebe, Giersch, Dost und Wiesenschaumkraut), Salz und frisch gemahlene Pfeffer

Zubereitung
Die Kräuter waschen, trocken schleudern und mit dem Kräuterhobel klein hacken. Den Parmesankäse etwas zerkleinern und mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren.



Geschichte



Die Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*), mancherorts auch Lauchhederich genannt, wächst wild im Halbschatten an feuchten Weg- und Waldrändern. Sie ist in unserem Breitengrad beheimatet. Im Mittelalter war sie das Gewürz der armen Leute, die sich die teuren Gewürze nicht leisten konnten. Im Laufe der Zeit verschwand sie vom Speisezettel und geriet in Vergessenheit. Sie gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Beim Zerreiben der Blätter entsteht ein Knoblauchgeruch. Sie ist aber nicht mit dem Knoblauch verwandt.

Haus und Garten

Die Knoblauchrauke eignet sich hervorragend für einen naturnahen Garten. Sie bedarf keinerlei besonderer Pflege und wird ca. 60 cm hoch. Die Pflanze ist zweijährig. Im ersten Jahr bildet sie eine Rosette, die erst im Folgejahr zur Blüte kommt. Die Blütezeit ist von Mai bis Juni.

Aussaat

Aus den Blüten entwickeln sich lange Schoten, die bis zum Spätsommer hin reifen. Die ca. 5 cm langen Schoten enthalten den Samen. Ist die



Samenreife erreicht, platzen die Schoten auf. Der Samen kann für die Aussaat genommen werden, oder findet kulinarische Verwendung in der Küche.



Ernte



Die Blätter werden im Frühjahr vor der Blüte geerntet. Vormittags ist die beste Zeit, da sie dann am saftigsten sind. Im Herbst können auch die Rosettenblätter geerntet werden. Die schwarzen Samenkörner finden zum Würzen, wie die Senfkörner, Verwendung in der Küche.

Naturheilkunde

Die Knoblauchrauke enthält Senfölglycoside, welche auf der Haut antiseptisch wirken. Umschläge mit den Blättern fördern den Heilungsprozess bei Verletzungen und Geschwüren.

Innerlich wirkt die Knoblauchrauke blutreinigend und harntreibend.

Natur-Kosmetik

Da die Knoblauchrauke am bekömmlichsten im Frühjahr ist, eignet sie sich hervorragend als Frühjahrskur zur allgemeinen Entschlackung.

