

Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata (Familie Brassicaceae – Kreuzblütler)



Schmeckt nach Knoblauch, ohne einen Mundgeruch zu erzeugen. Bitterstoffe lassen sich durch wässern reduzieren. Lecker: kleingehackt in Joghurt einrühren und über Nacht kühlstellen.



Blätter haben gewisse Ähnlichkeit mit Brennnessel. Weiße Kreuzblüten, Knoblauchgeruch beim Zerreiben. Gesund durch Vitamin A, C, Lauchöle.



Eine der ältesten Gewürzpflanzen der Menschheitsgeschichte, Funde aus der Steinzeit sind belegt.



Keine Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Pflanzen.