

Knoblauchsrauke

Alliaria officinalis

Synonym: Lauchhederich, Lauchkraut



Vorkommen: Die Pflanze kommt in Europa, Asien und Nordafrika vor. Sie liebt nährstoffreiche Böden an mehr oder weniger schattigen Plätzen an Wald- und Wegrändern, in Hecken oder Gebüschen, an Zäunen und auf Schuttplätzen. Die Pflanze wächst auch als Epiphyt auf Bäumen.

Beschreibung: Auffallend ist der starke Knoblauchgeruch, der der Pflanze beim Zerreiben entströmt. Der Stängel ist reich beblättert, wächst aufrecht und kann bis 1 m hoch werden. Die ungeteilten Blätter sind im unteren Bereich nierenförmig, im oberen Teil der Pflanze eher herzförmig. Die im März und April aufgehenden Blüten haben vier weiße Kronblätter und stehen am Ende der Stängel. Die Frucht, wie bei allen Kreuzblütengewächsen eine Schote, steht aufrecht und wird etwa 4 cm lang.

Zubereitung: Die Knoblauchsrauke ist eine alte Salatpflanze, die vor noch nicht allzu langer Zeit in keinem Bauerngarten fehlte. Verwenden können Sie die noch jungen Blätter, die im April und Mai gesammelt werden. Getrocknete Blätter besitzen kaum noch von dem typischen Aroma, weshalb Sie nur frische Blätter verwenden sollten. Wegen ihres

knoblauchartigen, scharf würzigen Geschmacks sollten Sie sie aber sehr sparsam dosieren. Sie können die Blätter wie Schnittlauch oder Bärlauch verwenden. Mit wenigen kleingehackten Blättern, zerriebenen Salatgurken, Salz, etwas Joghurt und der gleichen Menge saurer Sahne können Sie ein lecker schmeckendes Tsatsiki herstellen.



Wiesen-Knöterich

Polygonum bistorta

Synonyme: Schlangenwurz, Natterwurz, Schlangen-Knöterich

Gefährdung: In einigen Bundesländern gefährdet.

Vorkommen: Der Wiesen-Knöterich kommt in den gemäßigten Zonen Europas, Asiens und Alaskas vor. Die Pflanze gilt als Nässezeiger, die nährstoffreiche Böden liebt. In Auwäldern, auf feuchten Standorten in Laubwäldern oder Laubmischwäldern und feuchten Wiesen ist sie häufig, sonst aber wegen der Entwässerung der Landschaft an vielen Stellen im Rückgang begriffen.

