

Die Knoblauchrauke

Die Knoblauchrauke, auch Knoblauchskraut, Lauchkraut, Knoblauchhederich genannt, ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Kreuzblütengewächse gehört. Sie ist in Europa weit verbreitet. Die Trivialnamen beziehen sich auf den Knoblauchduft, der beim Zerreiben der Blätter entsteht.
Quelle: Wikipedia



Gefunden am Wegrand. Die Knoblauchrauke ist gut erkennbar mit den runzligen Blättern, die ein welliger Rand hat. Nicht verwechseln mit der Gundelrebe. Die Gundelrebe hat einen ausgeprägteren welligen Rand. ist ebenfalls essbar, die Blumen auch.



Gundelrebe

Nur Kräuter sammeln die einen Meter vom Wegrand weg sind. Nicht an Strassenränder sammeln.

Die Kräuter waschen und mit der Salatschleuder trocknen.



Angebot in der Natur für Kinder und Erwachsene

Janine Weber | Im Stumpfen 1 | 8180 Bülach | Tel: +41 44 862 12 53 | kontakt@naturlich-janine.ch | www.naturlich-janine.ch

Brot oder Darvida mit Butter bestreichen und mit Kräutern oder Blumen belegen, mit Herbamare, Salz oder Aromat würzen
Tipp: Gänseblümchen, Gundelrebeblumen können auch daraufgelegt werden. Gibt wunderbare essbare Gestaltungsmöglichkeiten.



Angebot in der Natur für Kinder und Erwachsene

Janine Weber | Im Stumpfen 1 | 8180 Bülach | Tel: +41 44 862 12 53 | kontakt@natuerlich-janine.ch | www.natuerlich-janine.ch