



Kräuterwissen

Weinraute *Ruta graveolens*

Hausfrauen schrubbten früher die Fussböden mit Rautenwasser, um Ungeziefer zu vertreiben.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die ausdauernde Raute ist auf den warmen und trockenen Felshängen des Mittelmeerraumes heimisch.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Der *Grappa con ruta* ist ein italienisches Getränk, das mit einem Stängel Rautekraut serviert wird.



Rezept

Aufstrich mit Frischkäse und Weinraute



Geschichtliches – Weinraute

In Geschichten und Fabeln sowie im Glauben und Aberglauben hat die Weinraute seit der frühen Römerzeit eine recht grosse Bedeutung.

Rauten wurden wegen ihrer inhaltlichen Stoffe als «Kraut welches Schutz bietet» angesehen. So sollen in der Antike Gerichtsdienere Zweige von Raute bei sich getragen haben, um so vor dem gefürchteten Gefängnisfieber und vor Flöhen und sonst noch allerlei Ungeziefer geschützt zu sein.

Der Schriftsteller Edgar Allan Poe schrieb 1849 ein Lied über «einen sterbenden Mann, welcher durch den Duft der Raute halluziniert gewesen sein soll, ehe der Tod ihn in seine nachtschwarzen Haare eingehüllt habe».

Die Kräuterverständigen im Mittelalter priesen Raute gegen müde Augen an, was sich die grossen Maler wie Michelangelo und Leonardo da Vinci, wie auch andere Künstler zu jener Zeit, mit einem verdünnten Rautentee als Augenspülung zu Nutze machten.

Botanik und Kultur

Name: Weinraute, *Ruta graveolens*

Familie: Rautengewächse, *Rutaceae*

Volkstümliche Namen: Raute, «Kraut der Gnade»

Es gibt Hinweise, dass sich der Name *Ruta* vom griechischen Wort *reuo* = befreien ableitet und *graveolens* bedeutet stark duftend.

Die Weinraute ist ein ausdauerndes Gewächs, das ursprünglich im Balkan beheimatet, durch die Römer in Italien und später auch nördlich der Alpen eingeführt wurde.

Verwildert ist sie aber nur an warmen und eher trockenen Lagen an den Felshängen des Mittelmeergebietes in Italien anzutreffen. Die immergrüne Raute ist verholzend, winterhart und auch sonst völlig anspruchslos. Bei uns wird diese Pflanze in Gärten angebaut. In Kombination mit Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) kommen die tiefgeteilten, grau-bläulichen Blätter und die gelben Blüten besonders zur Geltung.

Ab Mai können die jungen Triebspitzen und Blätter laufend geerntet werden. Das Laub sollte nach der Ernte an einem schattigen und luftigen Ort umgehend getrocknet werden. Bei starker Sonneneinstrahlung sollte die Raute nicht mit blossen Händen angefasst werden, da dies Hautreizungen mit Bläschenbildung hervorrufen kann.



Verwendung in der Naturheilkunde

Die Raute war in früheren Zeiten ein Heilkraut, das häufig angewendet wurde.

Die Eigenschaften der Raute werden als bitter, scharf, krampflösend, verdauungsfördernd, wärmend und schweisstreibend beschrieben und wurde innerlich bei Koliken und rheumatischen, aber auch bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Raute für Schwangere nicht geeignet ist.

Bei äusserlicher Anwendung des «Krautes der Gnade», – wie die Weinraute im Volksmund auch genannt wurde –, konnte bei entzündeten Augen, Ohrenschmerzen, Hautkrankheiten und Rheuma rasch Linderung und Abhilfe gebracht werden.

In der heutigen Naturheilkunde hat die Weinraute an Bedeutung verloren und wird kaum noch verabreicht.

Verwendung in der Küche

In kleinen Mengen werden die frischen Rautenblätter Fleischfüllungen, Salaten, Suppen und Saucen beigegeben.

Bei unseren südlichen Nachbarn in Italien, wird das Kraut der Raute dem – *Grappa con ruta* – der vielfach nach einem üppigen Essen eingenommen wird, als magenstärkendes Mittel beigelegt.

Mit den jungen und scharfen Blättern lässt sich auch Essig aromatisieren und sind zudem in Gewürzmischungen, mit rassig-südlicher Ambiente enthalten.

Kräuterkäse, Quarkspezialitäten und Eierspeisen lassen sich, in sehr kleinen Mengen verwendet, mit dem würzigen Aroma der fein gehackten Blättern der Weinraute verfeinern.



Rezept

Aufstrich mit Frischkäse und Weinraute

150 g	Frischkäse (Schaf-, Ziegen- oder Kuhfrischkäse)
3–5	Knoblauchzehen
1 Zweig	Weinraute
½ EL	Aceto balsamico bianco
1 EL	Olivenöl
wenig	Pfeffer aus der Mühle
ev. wenig	Salz

- Frischkäse, Blättchen der Weinraute, Aceto, Olivenöl in einen Massbecher geben.
- Knoblauchzehen pressen und zum Frischkäse geben.
- Mit dem Stabmixer kurz pürieren, mit wenig Pfeffer und Salz würzen.

TIPP: Dieser Aufstrich passt zu Brot, Knäckebrot, Kartoffeln usw.

