

Bärlauch (*Allium ursinum*)



Der Winter neigt sich dem Ende zu und die ersten grünen Spitzen drängen durch das Laub. Bärlauchzeit!!!

Wohl schon ein gern genutztes Frühlingskraut seit Menschengedenken. Heute werden die stark nach Knoblauch riechenden, scharf schmeckenden Blätter gerne zu Aufstrichen, Pesto, Strudeln, Suppen, grüne Smoothies usw. verarbeitet. Verwenden kann man die ganze Pflanze von der Zwiebel bis zur Blüte. Die Blätter genießt man am besten roh da sie durch kochen sehr viel an Aroma verlieren. Zum trocknen eignet er sich aus demselben Grund nicht. Haltbar macht man ihn am besten indem man ihn in Öl oder Essig einlegt, ihn tiefkühlt oder zu Pesto verarbeitet.

Botanik: Bärlauch gehört zu den Zwiebelgewächsen und ist ein Frostkeimer. Das heißt die Samen müssen erst mal durchgefroren sein bevor sie keimen. Die Zwiebel ist ca. 2-4 cm groß und länglich. Aus dieser entspringen meist 2, seltener 3 grundständige elliptische lanzetliche Blätter mit ca. 20 -25cm Länge und 2-5 cm Breite. In der Mitte befindet sich eine stärkere Blattrispe, die anderen sind nur schwach ausgeprägt. Der Stiel ist 3-kantig bis rund. Die Blattoberseite ist glänzend grün und die Unterseite matt und etwas heller. Der Geruch erinnert stark an Knoblauch.

Die Knospen wachsen auf einem separaten Stiel, sind oval und oben zugespitzt. Daraus entwickelt sich eine Scheindolde die aus mehr als 20 weißen, bis zu 2 cm großen Einzelblüten bestehen kann.

Er liebt feuchte, schattige und humusreiche Laubwälder, wächst bis in eine Seehöhe von 1900 m von Europa bis Nordasien. Da er Frostkeimer ist wird man ihn in südlichen winterlosen Gebieten nicht finden. Sammelzeit ca. mitte März bis anfang Mai

VORSICHT ist wegen der Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder wilder Tulpe geboten!! Nur beim Bärlauch kommen die **Blätter einzeln** aus dem Boden und riechen nach Knoblauch. Daher die Blätter immer einzeln pflücken und nicht großflächig abmähen. Besonders Maiglöckchen mischen sich gerne in immer noch erntebare Bärlauchfelder da sie denselben Lebensraum lieben und nur mit leichter Verzögerung zum Bärlauch austreiben.

Wie fast alle Frühlingspflanzen strotzt Bärlauch natürlich von gesunden **Inhaltstoffen**. Besonders hervorzuheben sind dabei:

Schwefelhaltige Verbindungen wie Allicin und Alliin, Senfölglykoside, ätherische Öle (u.a. Vinylsulfid), Flavonoide, Mineralsalze, Eisen, Mangan, Magnesium, Schleim und viel Vitamin C.

Wirkung: adstringierend, antibiotisch, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, Galle treibend, hautreizend, krampflösend, schleimlösend, schweisstreibend, tonisierend, Blutdruck senkend, Arterien reinigend, Schwermetall bindend und ausleitend.

Damit eröffnen sich eine ganze Reihe an **Anwendungsgebieten:**

Husten, Bronchitis, Asthma, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen (besonders nach der Einnahme von Antibiotika), Durchfall, Darmparasiten, Arteriosklerose, Bluthochdruck und er vertreibt auch die Frühjahrsmüdigkeit

Auch als **Frühjahrskur** eignet er sich bestens. Drei Wochen lang jeden Tag eine Handvoll Bärlauchblätter in den verschiedensten Variationen konsumiert schwemmen die Schlacken die sich im Winter angesammelt haben aus dem Körper und das Vitamin C bringt den Körper wieder in Schwung, Nicht zu vergessen die Mineralstoffe und Spurenelemente die dem Körper auch wieder zugeführt werden.

Nicht umsonst trägt er den Namen Bärlauch. Auch wenn der Bär oder die Bärin mit ihren Jungen aus dem Winterschlaf erwachen gehört der Waldknoblauch oder die Hexenzwiebel, wie der Bärlauch auch gerne genannt wird, zu ihren Hauptmalzeiten. Auch Meister Petz muss nach dem Winterschlaf die ganze Schlacke aus dem Körper bekommen.

Rezepte:

Bärlauchöl:

Ein Schraubglas ca. bis zur Hälfte mit Bärlauch füllen, mit Sonnenblumenöl oder Leinöl oder Olivenöl (ganz nach Geschmack) auffüllen und 3-4 Wochen warm stehen lassen.

Das selbe kann man natürlich auch mit **Essig** machen und hat damit immer eine hervorragende Salatwürze.

Pesto:

- 270 g Bärlauch
- 40 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan (frisch gerieben)
- 270 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für das Bärlauchpesto zunächst den Bärlauch waschen, trocken schleudern oder schütteln und in grobe Stücke schneiden. Den Parmesan reiben und die Pinienkerne fein hacken. In einem großen Mörser nun Bärlauch, Pinienkerne und Parmesan gemeinsam zerstoßen. Nach und nach das Öl einfließen lassen und so lange mörsern, bis eine schöne cremige Masse entsteht. Leichter geht das natürlich in einer Küchenmaschine ☺

Das Bärlauchpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem dekorativen Schälchen servieren oder in Schraubgläsern kühl lagern. Haltbarkeit ca. 4-6 Monate.

Rezept aus „Ich koche.de“ <https://www.ichkoche.at/baerlauchpesto-rezept-2725>

Bärlauchaufstrich:

Zutaten

- 1-2 Handvoll Bärlauch-Blätter
- 250 gr Topfen (Quark)
- Etwas Milch oder Jogurt
- Salz, Pfeffer
- Zitrone

Bärlauch klein schneiden, Mit Topfen verrühren und etwas Joghurt Beimengen bis der Aufstrich die gewünschte Konsistenz hat. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauchsuppe:

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Kartoffeln (mehlig)	50 ml	Schlagobers
0.5 Stk	Zwiebel (gewürfelt)	10 Bl	Bärlauch
400 ml	klare Gemüsesuppe	1	Prise Muskat
100 ml	Vollmilch	1	Prise Pfeffer
1	Prise Meersalz		

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die mehligten Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in einen Topf geben. Die klare Gemüsesuppe hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme ca. 15 Min köcheln lassen bis alles weich ist.
2. Anschließend die Kartoffeln darin pürieren, die Vollmilch zugeben und mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Bärlauch in feinen Streifen schneiden.
3. Den Schlagobers kurz vor dem Servieren in die heiße Suppe einrühren. Die fein geschnittenen Bärlauchstreifen zugeben und sofort servieren.

Rezept aus „Gute Küche.de“ <https://www.gutekueche.at/baerlauchsuppe-rezept-1053>

Bärlauchkapern:

ergibt 4 Gläser á 125 ml:

120 g	Bärlauchknospen	1 TL	Salz
250 ml	Kräuteressig		Pfefferkörner schwarz
40 g	Zucker		

- 1 Bärlauchknospen waschen, trocken tupfen und satt auf die Gläser verteilen, es darf ruhig etwas gedrückt werden.
- 2 Kräuteressig mit Zucker, Salz und Pfefferkörner ein paar Minuten kochen lassen und dann gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Gläser sofort verschließen.
- 3 Gläser an einem kühlen Ort ca. 2-3 Wochen stehen lassen, dann sind die Bärlauch Kapern essfertig.
- 4 Bärlauch Kapern passen gut auf einen Vorspeisenteller, auf ein Butterbrot, als Beigabe in einen Kräutertopfen.....

Rezept aus „Kochbar.de“ <https://www.kochbar.de/rezept/382266/Baerlauch-Kapern.html>