

Bärlauch -



Herzwirksame Gaumenfreude, entgiftet den Körper!
Knoblauchartiger Geschmack

Bärlauch – Der gesunde Alleskönner

Bärlauch wurde bereits von Germanen und Kelten als Heilpflanze genutzt. Sie gehört zu der Familie der Lauchgewächse (Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebeln). Der Duft ist sehr typisch → knoblauchartig.

Botanik:

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 15 bis 30 cm erreicht. Die Blätter sind lanzettlich, linealisch oder eiförmig, laufen spitz zu und sind 10 bis 20 cm lang gestielt. Sie wachsen einzeln und "rollen" sich nach hinten etwas ein. Die Blattoberseite ist glänzend und von dunklerem Grün als die matte Unterseite. Die Blüten sind weiß und sternförmig.

Heilsames:

Der Bärlauch ist reich an Inhaltsstoffen wie Allicin, die antioxidativ, entzündungshemmend und antimikrobiell wirken. Er kann bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützen, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken sowie die Verdauung fördern. Eine Frühjahrskur mit Bärlauch kann die Leber-, Gallen- und Magenfunktion verbessern. Allen Lauchgewächsen wird eine krebshemmende und Arteriosklerose-hemmende Wirkung nachgesagt, die wissenschaftlich untersucht wird.

Kulinarisch:

Der Bärlauch ist eine vielseitige Zutat in der Küche. Die Blätter können frisch für Salate, Gemüse, Suppen, Saucen, Dips, Kräuterbutter und Pesto verwendet werden. Auch die Blütenknospen können als Bärlauchkapern in Essig eingelegt werden. Die kleine Zwiebel des Bärlauchs – in der Erde – ist ebenfalls kulinarisch verwendbar.

Hinweis: unter BLOG (auf meiner Webseite) gibt es verschiedene Bärlauch-Rezepte

Wächst:

Der Bärlauch wächst bevorzugt in Laubwäldern mit feuchten, humusreichen Böden. Er ist in Waldlichtungen, an Waldwegen und in Gärten zu finden, wo er sich schnell vermehren kann. Die Erntezeit ist von März bis Mai, solange die Blätter noch nicht blühen.

Hinweis:

Beim Sammeln von Bärlauch ist Vorsicht geboten, da er leicht mit giftigen Pflanzen wie dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlose verwechselt werden kann. Zur sicheren Bestimmung sollten Sie sich mit einem Pflanzenführer oder einer Kräuterwanderung (bei mir vertraut machen). Die Blätter sollten möglichst frisch verwendet werden, da sie beim Trocknen ihr Aroma verlieren. Bärlauch kann auch als ganze Blätter eingefroren werden.

Bärlauchschaumsüppchen

Zutaten (4 Portionen):

10 g Butter
 30 g Zwiebeln, grob gehackt
 30 g Lauch fein geschnitten
 ½ Lorbeerblatt
 Frischer Thymian – nach Gefühl
 0,6 l Hühnerbrühe
 100 g mehlig kochende Kartoffeln,
 klein gewürfelt
 100 g **Bärlauch**, waschen, reinigen
 10 g Butter
 1 EL Mehl
 ¼ l Rahm



Zwiebeln, Lauch, Kartoffeln und Gewürze in der Butter (10 g) ca 5 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Die Hühnerbrühe angiessen, aufkochen, bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Den Bärlauch begeben und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren. Die weiteren 10g Butter mit dem Mehl zusammenfügen, mit dem Stabmixer unter die Suppe rühren. Etwas aufkochen lassen. Mit dem Rahm verfeinern. Abschmecken mit Gewürzsalz und Pfeffer. In vorgewärmte Suppentellern anrichten.

Bärlauchpesto:

Zutaten:

- 150 g Bärlauch
- 50 g Ev. Petersilie oder das Wildkraut Giersch dazu, falls gewünscht (1/3 der Menge von Bärlauch)
- 150 ml Kaltgepresstes Olivenöl (biologisch)
- 25 g Nüsse (Walnüsse oder Pinienkerne)
- 50 g Parmesan (am besten frisch gerieben), oder Sprinz

- **Ev. Salz und Pfeffer** (aus meiner Sicht nicht notwendig, da die Kräuter einen sehr starken Eigengeschmack haben)

Anmerkung:

Die Zutaten-Angaben sind ca-Werte. Es hängt davon ab, wie man die Mischung will. Ich nehme Petersilie oder das Wildkraut Giersch dazu, damit der Bärlauchgeschmack nicht zu stark wirkt.

Ich nehme heimische Walnüsse (da nicht importiert)

Es können auch andere Oele genommen werden, aber für mich ist das Olivenöl klassisch und ist sehr gesund.

Bärlauch waschen, reinigen, kontrollieren (wenn vom Wald, kann ja auch gekauft werden), und klein schneiden. Petersilie dazu, ebenfalls klein schneiden. Olivenöl aufgiessen Nüsse fein schneiden ebenfalls zur Kräuterpesto dazu. Alles mit dem Mixer verkleinern, damit eine Paste entsteht. Zum Schluss mit frisch geriebenem Parmesan abschmecken, ev. noch mit Pfeffer ergänzen.

Wenn nicht alles sofort verwendet wird, in ein Glas abfüllen, mit einem Oelspiegel decken und dann verschliessen. Hält einige Monate im Kühlschrank. Immer Glas beschriften (Inhalt, Datum der Erstellung)

Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin/Februar 25 (Ueberarbeitete Version)