



Der Bärlauch

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) wächst wild in Europa und Nordasien in feuchten und schattigen Wäldern. In Mitteleuropa wird er auch als Wildknoblauch bezeichnet. Dieses Lauchgewächs besitzt eine nur kurze Vegetationsperiode (März bis Juni). Seinen Namen verdankt der Bärlauch den alten Germanen. Der Bär - so glaubte man - verleihe seine Kraft und Fruchtbarkeit auch bestimmten Pflanzen, durch deren Verzehr sich der Mensch Bärenkräfte hinzufügen könne.

Inhaltsstoffe und deren Wirkungsweise:

Die Bärlauchblätter enthalten eine hohe Konzentration an Schwefelverbindungen, Magnesium und Mangan. Er enthält auch Sulfide (sekundäre Pflanzenstoffe, sind auch im Knoblauch enthalten) die entzündungshemmend, vorteilhaft bei Gefässerkrankungen (Arteriosklerose), antibakteriell, antioxidativ und antikanzerogen wirken.

Geschmack und Verwendung in der Küche:

frisch, aromatisch - knoblauchartig, beim Zerreiben der Blätter typischer Geruch nach Knoblauch, in Quark, Dips, Mayonnaisen, Essigen, als Bärlauchpesto in Öl, in Bärlauchbutter als Brotaufstrich, in Salaten, Saucen, gekocht als Suppe oder als Zutat in Gemüse.

Wichtiger Hinweis:

Die Bärlauchblätter sind an ihrem typisch aromatischen Knoblauchgeruch zu erkennen, der beim Zerreiben der Blätter deutlich wahrnehmbar ist. Achten Sie beim Sammeln darauf, denn die Blätter des giftigen Maiglöckchens sehen den Bärlauchblättern sehr ähnlich.