

## Bärlauch - der Jungbrunnen (Info)

Kategorien: Information, Gewürze, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1 Info

### Anleitung:

Lat: Allium ursinum L., (Alliaceae, Liliaceae) Lauchgewaechse, (Liliengewaechse)

Volksnamen: Baerenlauch, Wilder Knoblauch, Hexenzwiebel, Waldknoblauch, Zigeunerlauch In Oesterreich: Hexenknofel

### Botanik:

Der Baerlauch ist eine Waldpflanze, die schattige feuchte Laubwaelder bevorzugt. Man findet Baerlauch auch in Auen und an Baechen. Er blueht im zeitigen Fruehjahr, im April, mit weissen doldenartigen Bluetenstaenden. Nach der Bluete zieht sich die Pflanze voellig in die Zwiebel zurueck, um so zu ueberwintern. Wenn man sich die Stelle merkt, kann man im November die Baerlauchpflanze leicht ausgraben und zur Vermehrung versetzen. Baerlauch laesst sich aber auch leicht aus Samen ziehen. Dazu sammelt man den Samen etwa Ende Mai ein, wenn die Blaetter gelb geworden sind. Man bewahrt den Samen dunkel, kuehl und trocken bis zum naechsten Fruehjahr auf und saet ihn Anfang Maerz auf ein feuchtes Saatbeet. Die Jungpflanzen kann man dann an eine feuchte schattige Stelle im Garten umsetzen. Die Blaetter, Blueten und auch die Zwiebeln des Baerlauchs haben einen deutlichen Geruch und Geschmack nach Knoblauch.

### Giftige Doppelgaenger:

Der Baerlauch hat leider sehr giftige Doppelgaenger, die im Eifer des Gefechts schon mal mit geerntet werden koennen. Daher ist es wichtig, die Blaetter sorgfaeltig abzuschneiden, statt einfach abzureissen. Dann braucht man eigentlich nur noch "der Nase nachzugehen", denn der starke Knoblauchgeruch, besonders beim Zerreiben zwischen den Fingern, ist ein untruegliches Kennzeichen dafuer, das es sich auch tatsaechlich um Baerlauch und nicht um die giftige Herbstzeitlose oder Maigloeckchen handelt.

### Geschichte des Baerlauchs:

Bereits im 8. Jahrhundert bezeichnete Karl der Grosse in seiner "Koeniglichen Verordnung ueber die Landgueter" den Baerlauch als eine "anbauwuerdige Gartenpflanze". Tatsaechlich wurde der Baerlauch jahrhundertlang als Heil- und Gewuerzpflanze kultiviert. Dann geriet er in Vergessenheit, bis er vor wenigen Jahren von experimentierfreudigen Koechen neu entdeckt wurde. Heute ist der Baerlauch wieder so beliebt, dass man ihn sogar auf gut sortierten Wochenmaerkten kaufen kann.

### Wirkstoffe des Baerlauchs

- \* Lauchoel
- \* Flavonoide
- \* Biokatalysatoren
- \* Fructosane
- \* reichlich Vitamin C (Ascorbinsaeure)
- \* Chlorophyll

## Bärlauch - der Jungbrunnen (Info)

(Fortsetzung)

Baerlauch wirkt auf den Koerper aehnlich wie Knoblauch. Verantwortlich dafuer sind in erster Linie die Scharfstoffe im Baerlauch und deren biochemische Abbauprodukte. Ein gemeinsames Merkmal aller Lauchgewaechse wie Zwiebeln, Knoblauch und auch Baerlauch sind ihr Gehalt an aetherischem, schwefelhaltigem Oel, das Faeulnisbakterien und Entzuendungen hemmt. Neuere Studien geben Hinweise darauf, dass Baerlauch auch gegen hohen Blutdruck und bei Leberleiden hilft. In der Naturheilkunde wird Baerlauch bei Magen- und Darmstoerungen, gegen Blaeuhungen, Appetitlosigkeit und Schwaechezustaende eingesetzt. Dazu hackt man das frische Kraut und gibt es dem Patienten. Wie sehr man den Baerlauch schon in alten Zeiten schaezte, kann man im Kraeuterbuch von Pfarrer Kuenzle nachlesen. "Wohl kein Kraut der Erden ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedaermen und Blut wie der Baerlauch." Viele, die den Baerlauch schaezen sind sogar der Meinung, dass der Baerlauch dem Knoblauch in seinen, auch wissenschaftlich bestaetigten, positiven Wirkungen noch ueberlegen ist. Der Knoblauch habe durch die Jahrtausende der Kultivierung viel von seiner urspruenglichen Kraft eingebuesst, waehrend der Baerlauch noch ein echtes Wildkraut ist.

Ernte und Kulinarisches:

Vom Baerlauch kann man grundsaeztlich alle Pflanzenteile verwenden. Den besten Geschmack liefern jedoch die jungen Blaetter im Maerz, die den vollen Geschmack und die ganze Kraft des Fruehlings enthalten. Am besten sammelt man Baerlauch, wie auch alle anderen Kraeuter vormittags, wenn sie noch im wahrsten Sinne des Wortes "taufrisch" sind. Baerlauchblaetter sind am schmackhaftesten bevor die Pflanze blueht. Da man Baerlauch nicht lange aufbewahren oder trocknen kann (siehe Kuechentipps), sollte man die Zeit von Anfang Maerz, wenn die ersten kleinen Blaettchen aus dem Boden kommen, bis Ende Mai gut nutzen. Unuebertroffen schmeckt Baerlauch frisch nach der Ernte. Man waescht ihn kurz, schleudert ihn in einem Kuechentuch trocken und gibt ihn kleingeschnitten mit etwas Salz direkt auf's Butterbrot.

Viele meinen, die aelteren Blaetter waeren giftig. Das stimmt nicht. Sie werden nur derber im Aroma. Die weissen Blueten schmecken angenehm suess und zart nach Knoblauch. Sie sind eine dekorative Zutat zu vielen Gerichten. Kleingehackte rohe Baerlauchblaetter wuerzen Suppen, Salate, Gemuese und Brotaufstriche. An warme Gerichte wird der Baerlauch erst zum Schluss gegeben, denn gekocht verliert er etwas an Geschmack. Er ist trotzdem eine ideale Basis fuer eine Suppe und laesst sich wie Spinat verarbeiten. Mit Brennesselblaettern zusammen ergibt er einen wunderbaren Wildkrauterspinat.

Kuechentipps:

Das Aroma des Fruehjahrs laesst sich mit Baerlauch wunderbar in den Winter retten. Dazu waescht man Baerlauch kurz, blanchiert ihn und friert ihn ein. Dabei verliert er jedoch etwas an Geschmack. Besser haelt sich das Aroma, wenn man Baerlauch zum Zeitpunkt der besten Ernte, wenn das Angebot besonders gross ist, mit Hilfe eines Fleischwolf oder eines Stabmixers zu Mus verarbeitet und ihn ohne weitere Zutaten einfriert. Dazu verwendet man am besten kleine Schraubglaeser und kein Plastik, denn Kunststoffe nehmen das Knoblaucharoma an. Alternativ stellt man Baerlauchbutter her, indem man frischen Baerlauch in Streifen schneidet, reichlich in weiche

## Bärlauch - der Jungbrunnen (Info)

(Fortsetzung)

Butter einarbeitet und einfriert. So hat man das ganze Jahr ueber Baerlauchwuerze zur Hand. Gluecklich wer immer ein kleines Glas Baerlauchmus oder -Butter im Kuehlschrank hat, um den wunderbaren Geschmack an Suppen, Sossen oder in den Quark zu bringen. Ein ganz besondere Tipp ist das Baerlauchoel.

Fuer das Baerlauchoel waescht man gut zwei Haende voll frische Baerlauchblaetter und schleudert sie im Kuechentuch vorsichtig gut trocken oder laesst sie trocknen. Anschliessend grob schneiden und in ein dicht schliessbares Glas fuellen. Mit einem kaltgepressten Raps- oder Olivenoel uebergiessen und drei Wochen kuehl und dunkel ziehen lassen. Abseihen. Fertig ist ein wunderbares Wuerzoel, das Ihnen den Geruch des Fruehjahren auch noch im Winter in die Nase steigen laesst. Baerlauchoel oder auch -essig kann man auch herstellen, indem man die frischen Blaetter im Moerser zerreibt und dann in die Fluessigkeit gibt. das sieht nicht so gut aus, wie geschnittene Blaetter in der Flasche, aber der Geschmack wird kraeftiger. Auch eine Baerlauchpaste dient dazu, das Aroma ueber das Jahr zu bringen. Dazu dreht man die frischen, jungen Blaetter, wenn sie noch reichlich da sind, durch den Fleischwolf oder pueriert sie und veruehrt die Masse mit Salz und einem guten kaltgepressten Pflanzenoel. Auf 100g Baerlauch kommen etwa 10 g Salz und 1 dl Oel. Die Paste in dunkle Glaeser fuellen, gut verschliessen und kuehl aufbewahren. Die Paste ist ein wunderbares Universalgewuerz fuer alle Gelegenheiten, wo ein Hauch von Knoblauch fehlt.

Rezepte: Meddersheimer Baerlauchcreme mit neuen Kartoffeln Wilde Fruehlingsrolle