

Bärlauch

Bärlauch duftet intensiv nach Knoblauch, schmeckt scharf und zugleich herrlich frisch. Er wird auch Waldknoblauch genannt, ist einer der bekanntesten wilden Laucharten. Bärlauch bevorzugt feuchte Böden und hat ab März bis Mai Saison.



Hier erfahren Sie

- warum Bärlauch so gesund ist,
- wie Sie ihn selber sammeln und der Verwechslungsgefahr entgehen
- und bekommen leckere Rezepte.

So gesund ist Bärlauch

1. Frischer Bärlauch ist reich an gesunden Inhaltsstoffen. In 100 Gramm frischen Blättern stecken rund:
2. 150 Milligramm Vitamin C (deckt den kompletten Tagesbedarf): stärkt u.a. das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen.
3. 340 Milligramm Kalium (etwa zehn Prozent des Tagesbedarfs): wichtig für das Steuern von Muskeln und das Herz-Kreislauf-System.
4. 3 Milligramm Eisen (entspricht circa 20 bis 30 Prozent des Tagesbedarfs): brauchen wir zum Beispiel für die Sauerstoffversorgung und die Blutbildung.

Zudem enthält das Lauchgewächs Magnesium, Natrium, Kalzium, Zink, Folsäure, essentielle Aminosäuren und Adenosin. Dieser Stoff erweitert die Blutgefäße, verlangsamt die Herzfrequenz und senkt den Blutdruck.

Außerdem kann das Kraut den Spiegel des „schlechten“ LDL-Cholesterins senken und damit das Risiko für „Arterienverkalkung“ reduzieren. Diese Eigenschaft wiederum beugt Herzinfarkt und Schlaganfällen vor.

Die Pflanzenheilkunde setzt Bärlauch bei Magen-Darm-Beschwerden ein. Das Lauchgewächs enthält viele ätherische Öle, die Blähungen lindern und die Verdauung fördern. Die Schwefelstoffe der Pflanze können Leber und Galle anregen, was ebenfalls gut für die Verdauung ist.

Aber Bärlauch hat noch mehr gute Eigenschaften: Er enthält entzündungshemmende und antibakterielle Stoffe wie zum Beispiel Alliin. Dieser Stoff tritt beim Zerkleinern der Blätter aus, reagiert mit Sauerstoff (Oxidation) und verwandelt sich zu Allicin und kann schädliche Bakterien und Pilze im Darm abtöten. Die nützlichen Darmbakterien können dagegen ungehindert siedeln und sorgen für eine gute Darmflora.

Tipps fürs Bärlauchsammeln

Experten raten nur geübten Sammlern zum Selberpflücken. Ansonsten kaufen Sie das Wildkraut besser beim Gemüsehändler oder bei anderen vertrauenswürdigen Quellen.

5. Achtung, Verwechslungsgefahr: Bärlauch sieht dem giftigen Maiglöckchen und – insbesondere vor seiner Blüte – der ebenso giftigen Herbstzeitlosen sehr ähnlich. Sammeln Sie deswegen nur, wenn Sie sich gut auskennen!
6. Sind Sie unsicher, zerreiben Sie ein Blatt zwischen den Händen. Riecht es nach Knoblauch, dann ist es Bärlauch. Riecht es nach nichts, dann lassen Sie die Blätter im Wald, denn die Gefahr einer Vergiftung durch Herbstzeitlose oder Maiglöckchen ist zu groß.
7. Sammeln Sie nur so viele Blätter wie Sie für eine Mahlzeit benötigen. Damit sich die Pflanze weiterentwickeln kann, sollten Sie pro Pflanze nur 1 Blatt ernten, am besten unten vom Stiel.
8. Sammeln Sie Bärlauch vor der Blütezeit. Dann schmeckt er am aromatischsten.
9. Achten Sie darauf, dass Bärlauch nicht vom Fuchsbandwurm befallen ist. Um eine Infektion zu vermeiden, müssen Sie die Blätter sorgfältig abwaschen.

Hier die Unterscheidungsmerkmale auf einem Blick

	Bärlauch	Maiglöckchen	Herbstzeitlose
Duft	Starker Knoblauchduft	Kein Knoblauchduft	Kein Knoblauchduft
Blattunterseite	Matt	Glänzend	Glänzend
Wuchsform	Immer nur ein Blatt pro Stiel	Immer mindestens zwei Blätter pro Stiel	Kein Stiel
Blätter	Weiche Blätter	Steifere Blätter	Steifere Blätter

Rezepte mit Bärlauch

Bärlauch kann als Geschmacksträger in einer Vielzahl von Rezepten wie beispielsweise Bärlauchsuppe oder Bärlauchpesto verarbeitet werden. Allerdings entfaltet sich der feine Geschmack nach Knoblauch besonders gut, wenn die Blätter oder nicht gekocht wurden.

Bärlauchpesto

Zutaten für 4 Portionen

30 g Pinienkerne
30 g Bärlauch
4 El Gemüsebrühe
6 El Olivenöl
30g Parmesan (gerieben)
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und fein hacken. Bärlauch waschen, trockenschleudern, hacken und mit den Pinienkernen in einen Mixbecher geben.
2. Gemüsebrühe und Olivenöl zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In Twist-off-Gläser füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb einer Woche verbrauchen.

Serviertipp Dieses Pesto schmeckt zu Pasta und zu Pizza. So backen Sie Pizza mit Bärlauch- Pesto: Eine TK-Pizza-Margherita mit halbierten Kirschtomaten belegen, nach Packungsanweisung backen, mit 4-6 Scheiben Parmaschinken belegen und mit dem Pesto beträufeln.

Bärlauchöl

Zutaten für 500 ml

70 g frischen Bärlauch
500 ml Olivenöl



Zubereitung

1. 70 g frischen Bärlauch waschen und sorgfältig trocken tupfen. Die Stiele der Bärlauchblätter abzupfen. Bärlauch in feine Streifen schneiden.
2. Bärlauch in eine saubere und trockene Flasche geben und mit 500 ml Olivenöl auffüllen. Bärlauchöl mind. 1 Tag durchziehen lassen und dann servieren.

Tipp: Ungefiltert hält das Öl ca. 2 Wochen. Wenn der Bärlauch herausgefiltert wird, sogar 8-10 Wochen. Im Kühlschrank lagern. Dazu passt: Bärlauchöl schmeckt besonders lecker mit gekochten Nudeln, dazu Chili und frisch geriebener ital. Hartkäse. Auch super: zum Marinieren von cremigem Schafskäse und zum Verfeinern von Suppen oder Salatsaucen.

Bärlauchbutterl

Zutaten für 2 Rollen

1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
1 Bio-Zitrone
250 g weiche Butter
Salz, Pfeffer
Backpapier



Zubereitung

1. Bärlauch waschen, putzen, gründlich trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale abreiben.
2. Butter mit den Schneebesen des Handmixers ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Bärlauch und Zitronenschale dazugeben und verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Bärlauchbutter auf 2 Backpapierstreifen verteilen, mit den Händen zu gleichmäßigen Rollen formen und kalt stellen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank bis zu 2 Wochen, eingefroren ca. 3 Monate.

Und hier noch ein Spezial-Rezept der Clowniekinder der Kita St. Elisabeth

Zutaten

250 g weiche Butter oder Frischkäse
eine Handvoll Kräuter wie Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie, Zhyman, Majoran, Dill
3 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Kräuter waschen, putzen, gründlich trocken schütteln und fein hacken
2. Butter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit der Gabel vermischen.
3. Alle Kräuter hinzugeben und gut vermischen
4. Etwas ziehen lassen und dann als Aufstrich zum Brot verwenden.