

Bärlauch – die wichtigsten Fakten



Die meisten von uns kennen es: Das zarte Knoblauch-Aroma, das einem in die Nase steigt, wenn man jetzt durch unsere Gartenanlage, durch Parks, Wiesen und Wälder im Frühling spaziert. Doch es ist nicht etwa Knoblauch, der seinen Duft ausbreitet, es ist der... **Bärlauch**.

Als Verwandter von Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch bringt er eine angenehm milde Schärfe mit. Er wächst am liebsten in schattigen, feuchten Laubwäldern und bildet dort leuchtend grüne Teppiche. Seine langen, saftigen Blätter und der unverwechselbare Knoblauchduft machen ihn leicht erkennbar. Passt jedoch auf beim Sammeln: Maiglöckchen und Herbstzeitlose sehen ähnlich aus bevorzugen auch gerne dieselben Plätze wie der Bärlauch, sie sind aber giftig. Im Zweifel lieber geprüfte Ware kaufen, die gibt es in kleinen Töpfen als komplette Pflanze. Wenn man sie in ein Beet pflanzt vermehrt der Bärlauch sich sehr schnell auch ohne besondere Pflege.

Natürlich gesund

Bärlauch punktet nicht nur geschmacklich, sondern auch mit inneren Werten. Er enthält Vitamin C, Mineralstoffe und schwefelhaltige Verbindungen, die antibakteriell wirken können. Viele schätzen ihn als sanfte Alternative zu Knoblauch. Sein Aroma ist nämlich intensiv, aber für viele auch bekömmlicher. Auch in Restaurantküchen findet er oftmals seinen Einsatz. Hierfür stammt er aus nachhaltigem Anbau. Ob als aromatisches Pesto, frische Suppe oder raffinierte Beilage – Bärlauch bringt Frühlingfrische in die Küche

Auch noch über Bärlauch entdeckt:

- Der lateinische Name „ursinum“ bedeutet „dem Bären gehörend“.

Ganze Wälder können im Frühling intensiv nach Knoblauch duften, **wenn Bärlauch blüht**.

Die weißen Sternblüten sind essbar und werden auch gerne als Dekoration verwendet.

Bärlauch war früher Bestandteil traditioneller Frühjahrskuren zur „Reinigung“ des Körpers.

Vom Bärlauch **ist die komplette Pflanze**, von der Zwiebel bis zur Blüte **essbar**.

Beim Verarbeiten vom Bärlauch nutzt man das knoblauchartige Aroma der Frühlingspflanze, um Cremesuppen, Kräuterbutter, Risotto oder Nudelteige (z.B. Spätzle, Knödel) zu verfeinern

Beliebt sind herzhaftere Gerichte wie Bärlauch-Quiche, Bärlauchknödel oder der Klassiker, Bärlauch-Pesto mit Parmesan und Pinienkernen.

Frisch verarbeitet schmeckt er am besten.

Tipp: Bärlauchblätter vor der Verarbeitung gründlich waschen und trockenschleudern. (Für Pesto die Blätter am besten mit Öl und Käse fein pürieren, damit das Aroma ideal zur Geltung kommt.)

Entdeckt saisonale Bärlauchgerichte, probiert sie aus und lasst euch von der Vielfalt dieses wilden Kräuterklassikers einfach inspirieren.

Hier ist eine kleine Übersicht von feinen Bärlauch-Rezepttips die Ihr nach eigenem Geschmack noch verbessern könnt:

- Klassiker:
 - **Bärlauchpesto:** Fein püriert mit Olivenöl, Parmesan und Pinienkernen oder Mandeln.
 - **Bärlauchbutter:** Perfekt zum Grillen, einfach zimmerwarme Butter mit gehacktem Bärlauch, Salz und etwas Zitronensaft vermengen
 - **Bärlauchcremesuppe:** Mit Kartoffeln, Sahne und Gemüsebrühe.
- Hauptgerichte:
 - **Bärlauch-Gnocchi oder -Spätzle:** Der zubereitete Teig wird direkt mit dem pürierten Grün verfeinert.
 - **Bärlauch-Risotto:** Klassisch cremig mit Parmesan und reichlich Bärlauch.
 - **Lachs mit Bärlauchkruste:** Lachsfilets mit einer Masse aus Bärlauch, Paniermehl und Butter überbacken.
 - **Bärlauch-Quiche oder Flammkuchen:** Herzhafter Snack mit Frühlingsaroma.
- Aufstriche & Snacks:
 - **Bärlauch-Frischkäse:** Ideal als Dip oder Brotbelag, verfeinert mit etwas Zitrone.
 - **Bärlauch-Brot:** z.B. aus Hefeteigselbst gebacken, schmeckt leicht warm natürlich am besten und dann bestreichen mit selbst gemachten Bärlauchpesto

Ich wünsche einen guten Appetit. Robert