

Bärlauch - *Allium ursinum*, Liliengewächs m



Andere Namen:

Wilder Knoblauch, Waldknoblauch

Andere Sprachen:

Englisch: Wood Garlic

Französisch: Ail de Ours

Russisch: Tscheremscha

Beschreibung

Aussehen:

Staude

Wurzel : kleine längliche Zwiebeln.

Stengel : glatt, hell.

Blätter : Bündel von breiten, spitz zulaufenden, 20 cm langen und 3 - 5 cm breit, dunkelgrün.

Höhe : bis 35 cm.

Blüte : die Blüten sind weiß, sternförmig.

Blütezeit : Mai/Juni.

Früchte : Nebenzwiebeln.

Verbreitung:

Nördliche Hemisphäre.

Geschichte:

In den jungsteinzeitlichen (vor 5 000 Jahren) Pfahlbausiedlungen des Alpenvorlandes hat man Überreste von B. gefunden.

Anmerkungen:

Man will gesehen haben, daß Bären sich nach dem langen Winterschlaf an den frischen Blättern des B. sich gelabt haben.

In Quedlinburg - über 1000jährige Stadt am Ostharz - befand sich seit dem 10. Jhdt. ein Damenstift adliger und hochgestellter Damen, denen eine Äbtissin vorstand. Auf einem gegenüberliegendem Hügel stand ein von Mönchen bewohntes Kloster. Einer der Äbtissinnen fiel die häufige abendliche Abwesenheit einiger Damen auf, und da sie offensichtlich mißgünstig war, ließ sie in dem zwischen Stift und Kloster gelegenen Park Bärlauch pflanzen; die heimkehrenden Damen mußten sich nun einer Geruchskontrolle unterziehen. Die Stiftskirche und das Stift sind erhalten, auch das Kloster, der Park und der Bärlauch (mitsamt intensivem Geruch); nur die handelnden Personen haben gewechselt.

Wirkstoffe:

Allicin, Schwefel, Ammoniak, Vitamin C, Phytonzide, Bitterstoffe.

Anbau

Garten/Haus : Mehrjährig.

Wildwachsend : in schattigen und feuchten Parks und Wäldern, besonders in Buchenwäldern.

Vermehrung : durch Samen oder Wurzelknollenteilung.

Samen: B. ist Frostkeimer, d.h. der Samen muß vor dem Keimen Frost erfahren haben; deshalb ist die beste Saatzeit zwischen August und März; der Boden sollte feucht und schattig sein. Saatrillen im Abstand von 2 cm. Die Keimdauer liegt zwischen 4 und 10 Wochen.

Im Garten : feuchter, schattiger Platz, kalkreicher Boden.

Im Haus : ist die Haltung von B. wegen des starken Geruchs nicht zu empfehlen.

Pflege : feucht halten, jäten und hacken.

Ernte:

Die Blätter müssen ab Mai unbedingt vor der Blüte geerntet werden; die kleinen Wurzeln erntet man ab September.

Aufbewahrung:

Die Blätter lassen sich trocknen, tiefrieren, in Öl oder Essig konservieren, ebenso die kleinen Zwiebeln.

Verwendung**Gesundheit:**

Verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, entschlackend, gegen Arteriosklerose.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: frische und getrocknete Blätter, die kleinen Zwiebeln.

Der **Geschmack** ist knoblauchähnlich, jedoch nicht so intensiv.

Dieses Gewürz ist leider nur wenig bekannt, dabei hat B. einen großen Vorzug: es ist das erste genießbare Kraut; es wächst noch vor den Schneeglöckchen (die Bären wußten schon Bescheid).

In der Küche:

Junge Blätter, Blüten wie auch Zwiebeln werden gehackt zu Salaten, Suppen, Soßen, Quark und Gemüse verwendet.

Weil sich die Menge besser als Knoblauch dosieren läßt, ist der Umgang mit Bärlauch

einfacher; zusätzlich zum Gewürz bringen die grünen Blätter Farbe, besonders in Suppen.

Frühlings-Quark

Ab März kann man Bärlauch bereits ernten.

250 g Quark oder Schichtkäse

1 Handvoll Bärlauch-Blätter, wenn möglich mit Zwiebeln

1 EL Öl (gutes Olivenöl, das Geschmacksträger ist - die Berliner nehmen Leinöl aus dem Spreewald

Salz, Pfeffer

Hier hat man die Möglichkeit, kalorienarm oder kalorienreich zu variieren;

Kalorienarm: Magerquark, einige Löffel Magermilch, gründlich mit Salz, Pfeffer und dem kleingeschnittenen Bärlauch mischen.

Kalorienreich: Schichtkäse, Öl, Pfeffer und Salz mit dem Bärlauch mischen.

Variieren kann man diesen "reinen" Genuß, indem man andere Gewürze mit untermischt: Zwiebeln, Schalotten, feingemahlene Nelken, Paprika (rote Farbe), Curry (gelbe Farbe).

Andere Variationen: nimmt man statt Quark Joghurt, gibt es eine Frühlingssoße, nimmt man Mayonnaise oder Holländische Soße, wird es eine Soße, die zum ersten Spargel paßt.

Harzer Tartar

Aus dem Harz.

Harzkäse ist eine Spezialität, die besonders aus dem Ostharz kommt; er wird aus entrahmter Frischmilch hergestellt und ist nur dann echt, wenn er im Kern noch weiß ist. Zur Zeit der frischen Bärlauchblätter - von März bis Mai - bereitet man Tartar so her:

Harzkäse, klein gewürfelt.

Marinade aus verdünntem Essig, Senf, gekochtem und zerdrücktem Eigelb, kleingehackter Zwiebel. Statt des Essigs nehmen manche Leute Sahne, aber alle mischen klein geschnittene Bärlauchblätter darunter.

Nicht zu verwechseln mit dem Mainzer Handkäs (mit oder ohne Musik).

Bärlauch-Paste

Bärlauch

Öl

Frische Bärlauch-Blätter werden in der Küchenmaschine püriert und das Öl daruntergemischt; in ein Gefäß - das luftdicht verschließbar sein muß - eingefüllt, muß es mit Öl bedeckt sein, um nicht zu schimmeln.

Bärlauch-Paste ist dann sofort verfügbar zu Salaten, Suppen oder als Gewürz zu Gemüsen.

Eine besondere Art mit Bärlauch zu würzen ist, damit Brot zu backen oder ihn in den Nudelteig zu mischen.

Bärlauch-Salat

Bärlauch-Blätter in Streifen schneiden.

Entweder mit einer kleingehackten Zwiebel, Öl, Essig, Salz, Pfeffer mischen

oder mit einer selbstgemachten Mayonnaise mischen

oder mit Grünem Salat (anderen Salaten wie Eichblatt-, Endivien-Feldsalat o.ä.) oder Chikoree mischen.