

Bärlauch – ein bärenstarkes Kraut

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) gehört zu den allerersten Frühlingsboten. Schon Anfang März streckt er sein zartes Grün aus der Erde. An feucht-schattigen Plätzen in Laub- und Auwäldern bildet das nach Knoblauch duftende Lauchgewächs dichte grüne Teppiche aus. Es bleiben aber nur wenige Wochen Zeit, um die Heilkräfte und Aromen des Bärlauchs zu nutzen, denn schon im Mai werden seine Blätter ungenießbar und die Pflanze zieht sich im Juni in die Erde zurück. Nachfolgend wird das würzige Heil- und Küchenkraut vorgestellt und es gibt Tipps für die Ernte und die Verarbeitung.

Wie kam der Bär zum Lauch?

Der Bärlauch ist in vielen europäischen Sprachen namentlich mit dem Bären verbunden. Was hat das Frühlingskraut nun mit dem Bären zu tun? Der Bär galt früher, genau wie der Bärlauch als Frühlingsbote, der das Ende des Winters ankündigte. Gerne wird deshalb das Volksmärchen erzählt, dass sich Bären nach dem langen Winterschlaf mit Bärlauch stärken würden. Ob Bären wirklich gern Bärlauch fressen, sei dahingestellt. Zumindest wächst in den heutigen europäischen Bärengebieten kaum Bärlauch.

Eine weitere Hypothese sieht eine Beziehung zur Frauenheilkunde. Hier wird „Bär“ auf Gebären oder die Gebärmutter zurückgeführt. Im Gegensatz zur Bärwurz (*Meum athamanticum*) spielt der Bärlauch in der Volksheilkunde jedoch keine Rolle als Gebärmutterpflanze. In großen Mengen gegessen, steht er allerdings im Verdacht Krämpfe der Gebärmutter auszulösen. In geringen Mengen kann er von Schwangeren problemlos gegessen werden.

Plausibler ist der Erklärungsversuch, dass unsere Vorfahren besonders heil- oder zauberkräftige Pflanzen mit dem Bären in Verbindung brachten, der als Symbol für Kraft und Stärke galt. Auch wurden Pflanzen, denen man magische Kräfte zuerkannte, als Bärenpflanzen bezeichnet. Gesammelt werden sollte er jedoch unbedingt vor der Walpurgisnacht (30. April), da in dieser Nacht die Hexen durch den Wald streiften und dem Bärlauch die Kraft nahmen.

Das Rätsel um den Namen wird sich wohl nicht lösen lassen, aber Bärenkräfte besitzt das Lauchgewächs auf jeden Fall, dafür war es schon bei den germanischen Völkern bekannt. Deshalb musste Bärlauch unbedingt in die Neunkräutersuppe, die von unseren Vorfahren bei den Frühlingsfesten im März gegessen wurde.

Wilder Knoblauchduft für die Frühlingsküche

Der Bärlauch hat eine große Verwandtschaft, die man häufig im Gemüse- und Kräutergarten antrifft. Dazu gehören beispielsweise Küchenzwiebel, Knoblauch, Porree/Lauch und Schnittlauch. Der wilde Bärlauch braucht sich vor seiner Verwandtschaft nicht zu verstecken – im Gegenteil: Er hat in den letzten Jahren Karriere gemacht, indem er in Kochsendungen und Gourmet-Restaurants Einzug hielt. Mittlerweile füllen Rezeptvariationen des beliebten Krautes ganze Bücher. Jeder der Knoblauch und Zwiebel liebt, wird von dieser Pflanze begeistert sein. Sowohl Blätter, Knospen, Blüten, grüne Früchte und Zwiebeln sind verwendbar. Alle Pflanzenteile besitzen einen intensiven, süßlich-scharfen Knoblauchgeschmack. Von März bis Mitte April können Sie die würzigen Blätter sammeln. Aber sobald die Knospen erscheinen, leidet das gute Aroma (und die Heilwirkung) der Blätter erheblich.

Am besten schmecken die ganz jungen Blätter. Verfeinern Sie damit Salate, Suppen, Nudelgerichte, Soßen, Dips, Kräuterbutter und Pesto. Wenn Sie den Bärlauch zu Pesto verarbeiten, dann pürieren Sie die Blätter nicht, sondern zerkleinern Sie sie mit dem Wiegemesser. Die intensive Zerkleinerung im Mixer führt zu starken Enzymreaktionen, weshalb das Pesto bitter werden kann. Bärlauch enthält nämlich sehr instabile Schwefelverbindungen mit einer hohen Oxidationsempfindlichkeit.

Kurz vor dem Servieren unter Bratkartoffeln oder Spagetti gezogen, sind Bärlauchblätter ein Gedicht. Sie eignen sich auch als Füllung für Pfannkuchen oder Teigtaschen. Außerdem können Sie damit Aufläufe, Nudelteig, Kartoffelpüree und Knödel einzigartig färben und aromatisieren. Die Intensität des Bärlauchgeschmackes nimmt beim Kochen und Dünsten ab. Das Aroma ist am charakteristischsten, wenn er roh genutzt oder erst ganz zum Schluss unter die heiße Speise gemischt wird.

Konservieren Sie den unvergleichlichen Duft in Kräutersalz, Pesto, Essig oder Öl, denn die Erntezeit ist nur von kurzer Dauer. Sie können die Blätter auch eingefrieren.

Wenn die Blatternte zu Ende ist, beginnt die Ernte der Knospen und Blüten, die als Gewürz und essbare Dekoration verwendet werden können. Oder man nutzt sie zum Aromatisieren von Essig oder Öl, indem man sie 2 Wochen darin ausziehen lässt. Den grünen, unreifen Samen können Sie ebenfalls frisch verwenden und wie grünen Pfeffer einsetzen. Nach der Samenbildung zieht sich der Bärlauch in die kleine Zwiebel zurück.

Die länglichen Zwiebeln werden ab Juni ausgegraben und als Knoblauch-Ersatz verwendet. Man verwendet sie wie die Küchenzwiebel: fein gehackt, gedünstet oder angebraten.

Gesundheits-Check

Der Bärlauch liegt mit seiner Nährstoffdichte im Mittelfeld der Wildkräuter. Bezüglich Vitamin C, β -Carotin und Eisen kann er jedoch punkten! So enthält er beispielsweise dreimal soviel Vitamin C wie eine Zitrone. Besonders gesegnet ist er zudem mit Chlorophyll, wovon er die dreifache Menge der Brennnessel aufweisen kann. Der grüne Pflanzenfarbstoff wirkt entzündungshemmend und entgiftend.

Die Stärke des Bärlauchs bezüglich der Heilkunde liegt vor allem in den Schwefelverbindungen, deren Abbauprodukte (siehe Infokasten) antioxidative, antibakterielle und antifungizide Wirkungen besitzen. Sie sind sowohl in den Blättern als auch in der kleinen Zwiebel zu finden, wobei in den Zwiebeln mengenmäßig etwas mehr enthalten ist. Der Gehalt an Schwefelverbindungen in den Blättern ist von Ende März bis Mitte April am höchsten; zu dieser Zeit schmeckt der Bärlauch auch besonders intensiv. Mit Beginn der Blüte verändern sich die Inhaltsstoffe und die Blätter sind dann sowohl geschmacklich als auch von ihrer Heilwirkung nicht mehr optimal.

Die Inhaltsstoffe des Bärlauchs beugen Gefäßveränderungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, denn sie wirken gefäßerweiternd, hemmen die Thrombozytenaggregation und senken Bluthochdruck und regulieren den Cholesterinspiegel. Außerdem gilt der Bärlauch in der Volksmedizin als entgiftend, blutreinigend und verdauungsanregend. Der berühmte Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945) schwärmte in höchsten Tönen: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.“

Infokasten

Die pharmakologische Wirkung des Bärlauch basiert in erster Linie auf den schwefelhaltigen Inhaltsstoffen. Das sind vor allem die Cysteinsulfoxide Methiin, Alliin, und Isoalliin. Diese Stoffe sind sehr instabil, so dass daraus bei mechanischer Beschädigung zahlreiche Abbau- und Umwandlungsprodukte entstehen, die für den typischen Geruch und das spezifische Aroma verantwortlich sind. Dazu gehört zum Beispiel das Thiosulfinat Allicin. Auch die Thiosulfinate sind sehr oxidationsempfindlich und bauen sich in wenigen Stunden zu weiteren Verbindungen ab. Außer den Schwefelverbindungen enthält Bärlauch Phenolsäuren, Flavonole und Steroidsaponine. Alle Pflanzenteile des Bärlauch enthalten Schwefelverbindungen, wobei mengenmäßig in Zwiebeln und Blättern mehr zu finden ist als in den grünen Früchten und den Blattstielen.

Verwechslungen mit giftigen Pflanzen ausschließen

Während der Blüte kann das Liliengewächs nicht mit giftigen Pflanzen verwechselt werden, denn der kugelige Blütenstand des Bärlauchs mit seinen weißen sternförmigen Einzelblütchen ist einzigartig. Auch die Blüten sind in der Küche verwendbar, aber leider sind die Bärlauchblätter nur vor der Blüte genießbar, weshalb wir beim Ernten genau hinschauen müssen:

Typisch Bärlauch: Die weichen Blätter haben einen dreikantigen Blattstiel und parallel verlaufende Nerven. Sie besitzen einen deutlichen Knoblauchgeruch, was keine der Verwechslungspflanzen von sich sagen kann. Der Geruch ist nur leider so stark, dass an Sammelorten meist alles nach Knoblauch riecht und Duftunterscheidungen schwierig werden. Alle giftigen Verwechslungspflanzen können am gleichen Standort wie der Bärlauch wachsen:

Maiglöckchen (*Convallaria majalis*): Die Blätter kommen während der Bärlauchernte immer paarweise ineinandergerollt, ohne deutlichen Blattstiel, aus der Erde. Sie sind größer und mehr eiförmig als Bärlauchblätter. Allerdings kommen die Maiglöckchenblätter meist erst zur Entfaltung, wenn die Bärlauchernte sich dem Ende zuneigt. Die weißen Blüten des Maiglöckchens sind glockenförmig.

Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*): Drei (manchmal vier) Blätter kommen ineinandergewickelt, ohne deutlichen Blattstiel, aus der Erde. In der Mitte des Blatttrichters finden Sie eine grüne Kapsel Frucht. Die Blätter sind fleischiger als Bärlauchblätter. Außerdem sind sie schmaler und lanzettlicher. Am Mittelnerv sind sie deutlich gekielt.

Aronstab (*Arum maculatum*): Seine Blätter sehen eigentlich ganz anders aus, nämlich pfeilförmig. Aber ganz junge Blätter haben eine länglich eiförmige Form. Sie besitzen wie Bärlauch einen Blattstiel, sind aber nicht parallelnervig, sondern haben eine deutliche Netznervatur, d.h vom Mittelnerv ausgehend verteilen sich die Blattadern wie ein Netz.

Die giftigen Verwechslungspflanzen des Bärlauchs sind in nachfolgender Tabelle mit ihren besonderen Bestimmungsmerkmalen zusammengefasst.

	Bärlauch	Aronstab	Maiglöckchen	Herbstzeitlose
Geruch	Knoblauchduft	kein Knoblauchduft	kein Knoblauchduft	kein Knoblauchduft
Blattnervatur	parallelnervig	netzernervig	parallelnervig	parallelnervig
Blattstiel	Einzelnes Blatt am Blattstiel	Einzelnes Blatt am Blattstiel	Paarweise am gleichen Stängel, kein deutlicher Blattstiel	Zu mehreren (meist drei) am gleichen Stängel, kein Blattstiel
Blatt-anordnung	Grundständig, meist 2 langgestielte Blätter aus einer Zwiebel	Blätter stehen in Grundrosette, direkt aus dem Wurzelstock	Grundständig, stängelumfassend, ineinandergerollt	Grundständig, stängelumfassend, ineinander gewickelt
Blattfarbe/ -form	Hellgrün und weich unterseits matt, elliptisch-lanzettlich	Blattunterseite glänzend, nur junge Blätter sind länglich eiförmig, ältere Blätter pfeilförmig	Blaugrün, unterseits glänzend, Blattform elliptisch	Oberseite stark glänzend, fleischig, eher schmal und lanzettlich, am Mittelnerv deutlich gekielt
Wurzel	Zwiebel	Keine Zwiebel-Wurzelstock	Keine Zwiebel-Wurzelstock	Zwiebel
Blüten	Kugelige Sammelblüte, anfangs in Hülle	Kolbenförmiger Blütenstand, mit umhüllendem Hochblatt	Glockenförmige Blüten am Stängel	Samenkapsel in Blattrosette, Krokusähnliche Blüten erscheinen erst im Herbst
Giftwirkung	ungiftig	Ätzend, Schleimhaut reizend	Giftig- herzwirksam	Sehr giftig!

Rezepte

Bärenessig

Zutaten: 40 g junge Bärlauchblätter oder alternativ 30 g Bärlauchzwiebeln, 1/2 Zitrone, 500 ml Weißweinessig

So geht's: Grob zerkleinerte Bärlauchblätter oder in Scheiben geschnittene Bärlauchzwiebeln und die in Scheiben geschnittene Zitrone in ein Schraubglas füllen. Übergießen Sie das Ganze mit Weinessig, sodass alles gut bedeckt ist. Mehrmals durchschütteln. Nach zwei Wochen können Sie abfiltern und in schöne Flaschen füllen.

Tipp: Das gleiche Rezept können Sie auch nutzen, indem Sie den Essig durch Olivenöl ersetzen. Das Bärlauchöl ist ein wunderbares Salat- und Würzöl!

Frühlings-Pesto

Zutaten: 60 g Bärlauchblätter, 40 g junge Gierschblätter, 30 g junge Löwenzahnblätter, 40 g Sonnenblumenkerne, 150 ml Olivenöl, 40 g frisch geriebener Parmesan, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Meersalz

So geht's: Schneiden Sie die Kräuter ganz fein. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und ebenfalls mit dem Wiegemesser fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen. Schmeckt zu Pasta, in Salatsößen oder als Brotaufstrich. In Gläser gefüllt, mit etwas Öl bedeckt und im Kühlschrank gelagert, hält das Pesto etwa drei Monate.

Bären-Tzaziki

Zutaten: 500 ml Griechischer Joghurt, 1 große Handvoll Bärlauchblätter, 1 Salatgurke, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

So geht's: Fein geschnittene Bärlauchblätter, geraffelte Salatgurke (deren Saft abgetropft ist), Olivenöl und etwas frischen Pfeffer und Salz unter den Joghurt rühren. Zu gegrilltem Gemüse, Giros, Lamm, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder frischgebackenem Brot reichen.

Tipp: Griechischen Joghurt können sie auch selbst herstellen. Das Geheimnis seiner besonderen Konsistenz ist das Abtropfen, weshalb er weniger Flüssigkeit enthält und somit fester und cremiger ist. Nehmen Sie einen normalen Joghurt und lassen Sie ihn einige Stunden über einem Passiertuch gut abtropfen. Fertig!

Bärlauch-Sahne-Nudeln (vegetarisch)

Zutaten für 4 Personen: 400 g Spirelli oder Tagliatelle, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, Schale einer Bio-Zitrone, 300 g Bärlauch, 50 ml Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe, 200 g Sahne, Pfeffer, gekörnter Brühe, 1 EL Zitronensaft

So geht's: Nudeln al dente kochen. Inzwischen Bärlauch in feine Streifen schneiden. Zitronenschale dünn abschälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Feingewürfelte Zwiebel in Olivenöl etwas anbräunen. Mit Brühe, Sahne und Wein ablöschen und ohne Deckel 4 Minuten einkochen lassen. Bärlauch und Zitronenschale dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit gekörnter Brühe, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen und heiß unter die Bärlauchsoße mischen. Kurz durchziehen lassen und servieren.