

Bärlauch

Mit der ersten Frühlingssonne dringt er kraftvoll durch den noch vom Laub des letzten Herbstes bedeckten Waldboden. Hier hat er sich nach dem Verblühen im August zurückgezogen und auf ein neues Frühjahr gewartet, der Bärlauch (*Allium ursinum*). In früheren Zeiten auch als Waldknoblauch oder Zigeunerlauch bekannt.



Es sind seine schwefelhaltigen Inhaltsstoffe, ähnlich denen des Knoblauchs, die seine Blätter zu einer begehrten Zutat von Salaten und Pestos machen. Da diese Inhaltsstoffe mit dem Erwärmen zerfallen, sind es die frischen Bärlauchblätter, die in der Zeit von Juni bis August in keinem Salat fehlen sollten.

In der Kräuterapotheke wurde und wird der Bärlauch frisch oder als Abkochung gern bei Durchfällen, Appetitlosigkeit und Blähungen eingesetzt („Gesund durch Heilkräuter“ Dr. Markus Gurtner). Ein Beweis für die durchblutungsfördernden Eigenschaften, besonders auf die der Herzkranzgefäße, steht noch aus.

Dem unerfahrenen Sammler sei zur Vorsicht geraten. Allzu leicht verwechselt man die Blätter des Bärlauchs mit denen der Maiglöckchen, den Herbstzeitlosen oder denen des Aaronstabs, alles sehr giftige Pflanzen.

Gern würde ich Ihnen den Tipp geben, das Blatt zwischen den Fingern zu reiben und den Bärlauch am Geruch zu identifizieren. Nur was, wenn der Bärlauch das erste Blatt ist? Ihre Finger sind dann dermaßen aromatisiert, dass Sie den Unterschied zu den weiteren Blättern nicht mehr identifizieren könnten.

Kein Problem für Genießer, der gut sortierte Gemüsehandel oder Gartenhandel bietet Bärlauch ganz ungefährlich und verzehrfertig an.

Wollen Sie jedoch auf eigene Pirsch gehen, denken Sie bitte daran: Das Pflücken für den eigenen Bedarf, also in Maßen ist zwar nicht verboten, trotzdem wächst Bärlauch bevorzugt in geschützten Landschaftsbereichen. Hier sollten Sie vom Pflücken absehen, vom Ausgraben der ganzen Pflanze bzw. Zwiebel sowieso.



Haben Sie einen Garten, kaufen Sie sich eine Pflanze vom Gärtner Ihres Vertrauens und geben ihr einen schönen schattigen Platz in ihrem Naturreich. Der Bärlauch bedankt sich dann bei Ihnen mit herrlich aromatischen Blättern für die ersten frischen Salate nach der Winterpause.

Ein kleines Rezept zum Abschluss:

Bärlauchbutter

10-12 frische Bärlauchblätter gründlich reinigen und klein hacken.

Etwas geriebene Zitronenschale, frisch gestoßenen Pfeffer und einen halben Teelöffel Meersalz mit 250 g Butter (Zimmertemperatur) mit einer Gabel gründlich vermengen und einen halben Tag ziehen lassen.

Köstlich zu frischem Weißbrot, als Beilage für die ersten Grillabende im Frühsommer.