

Wissenswertes zu Bärlauch ...

Wirkstoffe des Bärlauch

- Lauchöl - entgiftend, blutreinigend
- Flavonoide - Sammelbegriff verschiedener Stoffe; sie helfen bei Brüchigkeit feiner Hautgefäße, bei Störungen des Kreislaufes und Verdauungstraktes.
- Enzyme – fördern den Stoffwechsel
- Chlorophyll - erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut
- Ascorbinsäure – Vorrat des Vitamin C-Gehaltes in hoher Dosierung

Laut einschlägiger Literatur zum Thema Heilpflanzen soll der Bärlauch dem Knoblauch in seiner heilenden und kräftigenden Wirkung weit überlegen sein, weil Knoblauch durch die Jahrtausende, in denen man ihn kultiviert hat, einen großen Teil seiner ursprünglichen Kraft verloren hat.

Achtung: Roth / Daunerer / Kormann erwähnen dass im frischen Kraut eine uteruswirksame Substanz enthalten ist. Deshalb Vorsicht in der Schwangerschaft – besser keine frischen Bärlauchprodukte verzehren!

Bärlauch wird bei Verdauungsstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Hautausschlägen angewendet, stärkt das Immunsystem, wirkt Durchblutung fördernd, ist blutzucker- und Cholesterin senkend, generell wirkt er desinfizierend und bietet frisch zubereitet einen hohen Vitamin C- Gehalt

Bei Bronchitis wirkt Bärlauch schleimlösend.

Die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten des Bärlauch machen ihn für eine Frühjahrskur gegen die Frühjahrsmüdigkeit zu einem Muss-Objekt.

Magenempfindliche sollten ihn stets in warmer Milch 2-3 Std. ziehen lassen und dann - nur schluckweise - trinken.

Das Aroma des Bärlauch ist schmackhafter als das des Knoblauch! Sein Vorteil: man duftet am Tag nach dem Verzehr nicht aus allen Poren.

Fein geschnitten kann man die frischen Blätter in Salaten, Quark, Suppen, als Brotbelag oder zu Nudelgerichten verwenden und profitiert auf diese Weise ganz besonders von dem wertvollen Vitamin C-Gehalt der Pflanze.

Bärlauch lässt sich gewaschen und gut abgetrocknet problemlos einfrieren oder bleibt als Pesto sorgfältig zubereitet und verschlossen im Kühlschrank bis zu 12 Mon. haltbar.



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren

Bärlauch

- ein schmackhaftes Küchenkraut



- auch Waldknoblauch genannt

Der Bärlauch kommt im Frühjahr mit Spitz zulaufenden zusammengerollten Blättern aus der Erde. Später entfalten sie sich zu einem lanzettenähnlichen Blatt von saftig grüner Farbe. **Jedes Blatt kommt an einem eigenem Stil** aus der Erde. Auf der Rückseite des Bärlauchblattes ist eine Rippe deutlich sichtbar.

Bärlauch blüht in einer Dolde.

Die im Mai bis Juni erscheinende Blüte ist eine zierliche Scheindolde mit kleinen weißen sternförmigen Blüten.

Man erntet die Blätter der noch nicht blühenden Pflanzen.

Zu erkennen ist die Bärlauchpflanze immer an ihrem kräftigen Knoblauchgeruch! Zerbröseln der Blätter setzt den Duft besonders frei. Bärlauchpflanzen werden 28 – 30 cm hoch.



Das Sammeln von Bärlauchpflanzen in freier Natur ist problematisch! Es besteht die Verwechslungsgefahr (Herbstzeitlose, Maiglöckchen) mit ähnlichen, auch giftigen Pflanzen. Nur Kenner sollten Bärlauch in der Natur pflücken! Solange die Pflanzen nicht in Blüte stehen ist **das Maiglöckchen** die Pflanze bei der die Verwechslungsgefahr am größten ist.

Tipp: Viele Gärtnereien bieten inzwischen Bärlauchpflanzen an. Gartenbesitzern empfiehlt es sich Pflanzen zu kaufen und je nach Bedarf im Garten zukultivieren.

Vorsicht: Pflanzen zeigen starken Ausbreitungsdrang. Im Sommer ziehen die Pflanzen ein und hinterlassen kahle Stellen im Garten.

Bärlauchpesto

100 g Bärlauchblätter waschen, trocknen, grob zerpfücken
100 g Rapsöl neutrales Öl kalt gepresst
10 g Salz (dient der Konservierung)
50 g gemahlene Mandeln (einfache Bärlauchpaste ohne diese Zutat herstellen)

Alle Zutaten im Mixbecher zu einer Creme mixen, diese in Gläser mit Schraubverschlussdeckel geben, gut andrücken. Einige Zeit stehen lassen, da mit sich überflüssiges Öl oben absetzen kann. Noch Öl auffüllen bis eine fingerbreite Schicht über dem Pesto ist. Glas verschließen, kühl und dunkel aufbewahren. Nach Entnahme immer wieder Ölschicht auffüllen. Sie ist notwendig zur Konservierung. Solange sie das Pesto nicht benutzen, können die Kräuter im Öl bleiben. Angebrochene Gläschen immer mit einer Schicht Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit ca. 6 Monate.

Bärlauchbutter

Zutaten: 250 g Butter, 2 Eßl. Bärlauchblätter (sehr fein gehackt), etwas Zitronensaft, ½ TL Salz, schwarzer Pfeffer nach Geschmack (grob gemahlen), 1 Prise Zucker

Mit dem Handrührgerät alle Zutaten gut mit einander mischen. Zu einer Rolle formen und kühl stellen. Bärlauchbutter lässt sich gut einfrieren und schmeckt zu Grillfleisch und Brot.

Bärlauch-Quark

Zutaten: 250 g Magerquark (alternativ: Frischkäse), 1 Becher Sahne (alternativ: 100 g Schmand), ½ TL Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack, 1 Eßl. Zitronensaft

Zutaten zu einer glatten Creme rühren und abschmecken. Der Bärlauchquark ist ein köstlicher Brotaufstrich. Er schmeckt gut zu Pellkartoffeln gebackenen Kartoffelspalten, Gemüsesticks und Gegrilltem.

2 Eßl. fein gehackte Bärlauchblätter unterheben und gut durch ziehen lassen.

Bärlauch - Brot mit Speck

Zutaten: 500 g Fertigmischung Weißbrot, 1 Hand fein geh. Bärlauchblätter und Walnüsse, 50 g Speckwürfel, 2 EL Haferflocken, 1 Ei Chilipulver, 1 kl. Zwiebel fein gehackt

Die Zutaten für ein 750 g Weißbrot nach Packungsanleitung verarbeiten. Alle Zutaten außer Speck, Zwiebeln und Bärlauchblätter gleich zu Beginn dazugeben. Zwiebel mit wenig Butter in einer Pfanne glasig werden lassen, nach dem Ausschalten die Speckwürfel und klein gehackten Bärlauchblätter zu geben, nicht mehr braten. Diese Mischung unter den halb aufgegangenen Brotteig kneten.

Den Brotteig nach Anleitung in Ruhe aufgehen lassen und abbacken

Bärlauchnudeln

500 g Nudeln - in Salzwasser kochen, abgießen, einmal kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Marinade:

4 Eßl. Rapsöl
1 Handvoll Bärlauchblätter - waschen, trocknen und fein hacken
2 Eßl. Zitronensaft
1 Bund Petersilie – waschen und fein hacken
bunter Pfeffer aus der Mühle
Salz

Die Marinade während des Nudelkochens zubereiten. Alle Zutaten gut miteinander mischen und sofort unter die heißen Nudeln ziehen und servieren.

Bärlauchkartoffeln mit Schinken

40 g Butter in einem Topf zerlassen
40 g Mehl einrühren und anschwitzen
½ l Gemüsebrühe dazu gießen, unter Rühren aufkochen
200 g Sahne zugeben

Die Soße mit Kräutersalz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

1000 g gekochte Kartoffeln
200 g gekochter Schinken in Streifen schneiden

Beides in die Sauce geben und erhitzen, aber nicht mehr kochen.

3 Eßl. fein gehackten Bärlauch darüber streuen

Bärlauch - Tarte

Zutaten - Teig: 100 g Mehl, 1 Bund Bärlauch -fein gehackt, ½ TL Salz, 2 Ei weißen Wein, 50 g Butter

Zutaten – Belag: 1 Bund Bärlauch -fein gehackt, 150 g Schafskäse, 100 ml Sauerrahm, 2 Eier, Salz, Pfeffer

Teig: Mehl mit Bärlauch und Salz fein mahlen, bis das Mehl grün ist. Den Wein aufkochen und wieder von der Herdplatte ziehen. Die Butter beifügen und cremig rühren. Zum Mehl geben und dann zu einem Teig zusammenfügen. In Folie einwickeln und kalt stellen.

Den Teig auf wenig Mehl etwa 2mm dick ausrollen, die Tarteform auslegen und den Boden mehrmals einstechen. Für 30 min kalt stellen.

Belag: Bärlauch, Käse, Rahm und Eigelb mittels Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und locker unter die Käsemischung heben. Die Masse in die Form verteilen und sofort auf untere Schiene in Backofen stellen. 15-20 Min. im vor geheizten Backofen bei 220 °C backen und heiß servieren.