

Wild- und Heilkraut-Portrait im Monat März

„es liegt was in der Luft“

Der Bärlauch *Allium ursinum*



Foto: Karin Blumenkamp

Der Bärlauch oder auch Waldknoblauch genannt, ist eine unserer ersten heimischen blühenden Wildpflanzen im Frühling. Ab Februar/März kann man den Bärlauch bereits vielerorts sehen und auch oft bereits von Weitem riechen, besonders in Wäldern auf feuchten Böden, wie in Fluss- und Bachauen. Er nutzt als typischer **Frühjahrsblüher (Geophyt)** die blattlose Zeit der Laubbäume, um rasch teppichartige Bestände auszubilden. Das Laub des Bärlauchs vergilbt bereits nach zwei bis drei Monaten. Die Pflanze zieht nach der Blüte im Frühsommer ein, überdauert als Zwiebel im Boden und treibt erst im nächsten Jahr erst wieder aus.

An seinem Duft (er entsteht durch seinen hohen Gehalt an **schwefelhaltigen ätherischen Ölen**) erkennt man gleich seine **Zugehörigkeit zu den Lauchgewächsen (Alliaceae)**; als solches ist er mit Gemüse wie Küchenzwiebeln und Porree verwandt.

Der Bärlauch wirkt durch seine reichhaltigen Inhaltstoffe vor allem **entgiftend und blutbildend**. Durch seinen hohen Gehalt an **Eisen** wirkt er Eisenmangel entgegen. Aber auch **Magnesium, Mangan und Kalium** bringt das würzige Kraut mit. Außerdem enthält der Bärlauch vergleichsweise mehr **Vitamin C** als Zitronen. Die scharfen **Senfölglykoside** fördern zudem die **Verdauung** und **regen den Stoffwechsel an**. Was will man mehr?!

Die Saison von *Allium ursinum* ist relativ kurz. Zum Glück gibt es für den ganzjährigen Genuss verschiedene Möglichkeiten sowie Rezepte, um Bärlauch haltbar zu machen.

In Bruchhausen lieben wir die Haltbarmachung von Kräutern z.B. durch Zubereiten einer **Kräuterpaste**:

In dieser Paste steckt:

- 250g Bärlauch – frisch aus dem Garten
- 150 ml Öl nach Wahl – wir bevorzugen Olivenöl oder Leinöl
- 25g Salz – feines Salz für den Mixer – grobes Salz für die Zubereitung im Mörser

Und so wird's gemacht:

- Bärlauchblätter waschen und anschließend gründlich tupfen. Die Stiele entfernen und die Blätter in sehr feine Streifen schneiden.
- Bärlauch, Öl und Salz in einen Mixer oder Mörser geben und fein pürieren.
- Die Bärlauchpaste in saubere kleine Gläser mit Schraubdeckel füllen, etwas Öl oben drauf geben, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Im Kühlschrank hält die Paste mit etwas Glück und wenn wir sauber gearbeitet haben und immer nur mit einem sauberen Löffel entnehmen, bis zur nächsten Bärlauchsaison und kann für viele Gerichte zum gesunden Würzen verwendet werden.

Bitte beachten Sie beim Sammeln in der Natur die „**Handstraußregel**“

Pro Pflanze sollte möglichst nur ein Blatt geerntet werden, damit sich die Pflanze gut weiter entwickeln kann. Bitte achtsam Ernten, d.h. nur so viel mitnehmen, wie man zum Essen benötigt (eine Handvoll Blätter).

Dann ist im Sinne der Nachhaltigkeit auch dafür gesorgt, dass wir im kommenden Frühjahr das leckere Frühjahrsgemüse erneut genießen können.

Bitte nicht in Naturschutzgebieten sammeln !!!

Vorsicht: Die **giftigen Blätter von Maiglöckchen und Herbstzeitlose** sehen denen des Bärlauchs sehr ähnlich! Nur wer den Bärlauch sicher erkennt, sollte ihn sammeln. Das gilt natürlich für alle unsere heimischen Wildkräuter. Bestimmungsbücher, entsprechende Seiten im Internet mit Abbildungen der Pflanzen können beim Erkennen helfen.

Gerne geben wir im Naturschutzzentrum auch kleinere Mengen (eben ein Handsträußchen) von Bärlauch über den Gartenzaun - so unsere fleißigen Gartenhelfer gerade im Garten aktiv sein sollten!

Am 28. März geben wir auch größere Portionen Bärlauch gegen Spende ab, so dass Sie gleich ans Werk des Zubereitens gehen können.

Bei Fragen zu Kräutern im Allgemeinen können Sie sich gerne an die Verfasserin, Karin Blumenkamp wenden:

info@naturschutzzentrum-bruchhausen.de