Appetit auf Grün, Folge 5

Bärlauch

Grün-leckere Heilkraft aus Garten & Wald

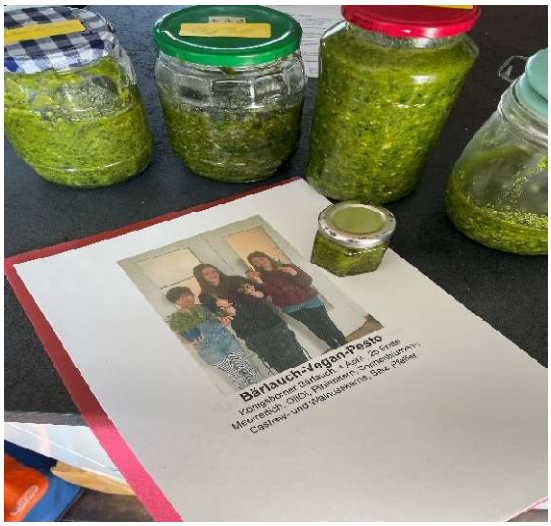
Bärlauchblättchen sprießen als frohe Frühlingsboten nach der Krokusblüte. Vor der Blüte, die nach ca. 4 Wochen nach Blatterscheinen beginnt, ist die Würzkraft der Zwiebelpflänzchen besonders stark. Aber auch Blüten und Zwiebelchen haben das typische sanfte Knofelaroma. Nach Mitte Mai zieht die Pflanze ihre Kraft in der Zwiebel zusammen (oder in den hochwürzigen Samenkügelchen). Bärlauch, um 1600 Beerenknoblauch genannt, ab 1800 auch Bärenlauch nach einem Tier des Waldes; so bereits von Plinius ursinum allium, andere Namen Waldknoblauch, Hexenzwiebel oder Wunderlauch… seit Jahren immer wokeres Gewächs.

Das Lauch hilft gegen diverse Ausgelauchtheiten, mehr wissen dynamische Kräuterfeen wie Jenny Fahrenhorst und kluge Apotheker wie Dr. Klaus Coen oder: https://www.mundraub.org/blog/baerlauch-gesund-wof%C3%BCr-darm-entgiften-wirkung.

Und mehr noch auf heilwiki.de: Bärlauch gilt als vitalstoffreiche Heilpflanze, die gegen eine Vielzahl von Beschwerden hilft. Beim Auftreten der folgenden Symptome kann Bärlauch Linderung verschaffen: Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Asthma, Blähungen, Bluthochdruck, Bronchitis, Durchfall, Durchblutungsstörungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Herzrhytmusstörungen, Infektanfälligkeit, Kalte Füße, Kalte Hände, Kopfschmerzen, Leistungsschwäche, Rheuma, schlechte Wundheilung, Schwindelanfälle, Tinnitus, Verdauungsstörungen, Vergesslichkeit, Würmer. Mehr: **heilwiki.de/heilkraeuter/baerlauch.html**

Bärlauchbutter, Bärlauchpesto oder in der Salatsoße in der Grünen Küche wird die Sanftwürzige vielfältig untergemischt. **Bärlauchbutter** ist der einfache Einstieg in die Arbeit mit dem Geschmacksverstärker. *Gut 75g feingeschnittenes Bärlauch in ein halbes Pfund Öko-Butter (oder Vegan-Margarine) mit einem Schuss Olivenöl* (erhöht die Streichfähigkeit). *Etwas Kräutersalz und Pfeffer untergabeln*. Fertig, die Köstlichkeit hält sich im Kühlschrank einen Monat, wird in 4-Personenhaushalten in zwei Tagen verputzt. Bärlauchbutterrollen im Tiefkühlfach sind scheibchenweise bis zu nächsten Saison abschneidbar…

Bärlauchpesto kann in verschiedene Richtungen gemixet werden. Neben *Olivenöl (150g) können mildere Öle probiert werden. Die teuren Pinienkerne können durch Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mandeln, Cashews, ersetzt oder verlängert werden (zusammen ca 100g). Leichtes Anrösten ist Option. Parmesan (100g) oder anderer Hartkäse. Veganer verzichten einfach auf letzteres. Einzelne tunen den Mundgeruch durch Knoblochzugabe. Spritzer Zitronensaft, Balsamico, Kräutersalz und Pfeffer sowieso*, aber auch frischgehobelter Meerrettich, Petersilie, Basilikum…erhöhen die Geschmacksvielschichtigkeit. … Es lohnt sich bei Lidl/Aldi in die Zutatenliste zu schauen, um Appetit auf Eigenproduktion zu verstärken.



Bärlauchsalz kann den Kräuteranteil im Salz auf 50 bis 80 Prozent erhöhen. Das köstliche Bärlaucharoma kommt dann besonders gut zur Geltung, und das Würzsalz

eignet sich auch für eine salzreduzierte Ernährung. Zutaten 100 g frische Bärlauchblätter 250 g grobes Salz (oder auch mehr oder weniger nach Bedarf) scharfes Küchenmesser oder Wiegemesser Zubereitung Frische Bärlauchblätter gut waschen und trocken schleudern oder mit einem Geschirrtuch abtupfen. Blätter mit dem Küchenmesser oder Wiegemesser fein hacken. Blätter mit dem Salz mischen. Für eine homogene Masse optional das Kräutersalz in einer Küchenmaschine, in einem Mörser oder mit einem Pürierstab fein mahlen. Kräutersalz auf einem Teller auf der Heizung oder einfach auf einem Backblech ausbreiten und an der Luft trocknen. Für ein gleichmäßiges Ergebnis das Salz am besten regelmäßig umrühren. Fertiges Bärlauchsalz in ein luftdichtes Gefäß umfüllen.

Quelle: https://www.smarticular.net/baerlauch-salz-selber-machen-kraeuter-pfluecken-lange-haltbar/?utm_source=brevo&utm_campaign=SM%2093%2030032025&utm_medium=email&utm_id=232
Copyright © smarticular.net

Bärlauchspaghetti=Nudeln kochen & Pesto drüber. 10 Min-Mahl

Bärlauch-Risotto=Fast jedes Risotto ist bärlauchpestorisierbar

Bärlauchbrot=Schmackhafte Aufwertung, zB von Olivenbroten

Bärlauchsuppe=Diverse Käsecremesuppen bekommen Geschmacksverstärker

Bärlauchknödel=Bis auf Königsberger Klopse und Rote-Beete-Klöße alles leckerer

Bärlauch-Soße=Essig/Öl-Emulsionen mit Bärlauch-Mix veredeln

Bärlauchstampf=In den angerührten Kartoffelstampf Bärlauchschnipsel heben!

Ernte-, Verarbeitungs und Vermehrungstipps: Die Blätter mit scharfem Messer oder Schere abschneiden, nur zur Sofortbearbeitung ernten! Am zweiten Tag sind die Blätter ausgelaucht... Einige Blätter zur Krafterhaltung stehen lassen.

Kräuterscheren verkürzen die Arbeitszeit. Vermehrung ist am Einfachsten durch Teilung der Zwiebelansammlungen. Da Bärlauch tief wurzelt entsprechend tief graben.

Samenperlen nach Blüte ernten. Nach 4-6 Wochen Tiefkühlung im September aussäen. Volle Kampfkraft kommt nach drei Jahren.

Weitere Haltbarmachung nach der kurzen Saison. Ganze Blätter im Tiefkühlfach. Tiefkühl-Bärlauchbutter-Rolle zum Scheibenabschneiden, Getrockene Blätter verlieren Aroma sind aber ein Jahr nutzbar.. Bärlaucharomen lassen sich auch in Öl, Essig oder Salz bnden.

Risiken und Nebengefahren! Maiglöcken wachsen etwas später mit bärlauchähnlichen Blätterm in ähnlichen Revieren. Aber sie haben kaum Stiele und ihr Blatt ist leicht gerollt. Auch Aronstab und Herbstzeitlose sehen ähnlich aus. Alle drei Giftpflanzen duften aber nicht nach Knoblauch! „Obwohl der knoblauchähnliche Geruch ein typisches Merkmal des Bärlauchs ist, wird die Pflanze häufig mit dem giftigen Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen verwechselt“, sagt Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). „Solche Verwechslungen führen in jeder Saison zu Vergiftungsfällen mit zum Teil tödlichem Ausgang.“ Einfach Blätter mit Fingern zerdrücken, bei Knoblauchduft droht keine Gefahr!

Der Fuchsbandwurm ist in Unnas Breiten selten. An Wegesrändern bedrohen eher Hundehinterlassenschaften die Bärlauchschmacklichkeit.

Findige bitte nicht pfundige Pflückstellen: Im Bärlauchwald rechts vom Mergelteich in Bönen ist die allseits bekannteste Bärlauchwachstumfläche. Bisher wurde hier behutsam entnommen. Fast alle Grünen Gärten haben durch Geschmackssharin in den letzten Jahren Überdosen abzugeben – sowohl als Zwiebeln als auch als Blätter%Blüten. Der aktuelle Grüne Bärlauch-Bärarbeiter freut sich über Anregungen und Anfragen: hermann.strahl@gmx.de

Übrigens findet die Grüne Stadtradel-Genußtour „Kräuter“ in diesem Jahr am 7. Mai hoffentlich noch Bärlauch-trächtig statt. Der Klimawandel führt zu immer früherer Blüte, ABER Bärlauchsamenkügelchen sind besonders geschmackstragend!! Ansonsten grünt aber in Unnas Kräutergarten im Kurpark, im PWG-Garten und an überraschenden Ecken grüne Würze vom Feinsten. Um 17 Uhr startet das Team Grüne-Hoffnung ab SpontUN zur UN-Krautsuche, die in einem Biergarten aus- und einwertend endet. Alle, die bis hier gelesen haben, sind besonders herzlich geladen!

Redaktion: hermann.strahl@gmx.de, letzte Änderung: 5. April 2025