

Naturparke
Wir leben Natur.
Wir lieben Kultur.
Wir sind Heimat.



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 26. März 2020

Naturpark-Wildkräuterküche im Frühling: Bärlauch

Aufgrund der aktuellen Situation können wir die beliebten Wildkräuterwanderungen leider nicht anbieten. Stattdessen wollen wir Sie wöchentlich über schmackhafte Wildkräuter und deren Verwendung in der Küche informieren. Die Natur bietet uns vor der Haustür zahlreiche essbare Wildpflanzen, deren Vitalstoffe oft wesentlich höher sind als bei allgemeinen Nutzpflanzen.

Wir starten mit der Kulturpflanze „Bärlauch“, der bärenstarke Kräfte nachgesagt werden. Der Bärlauch ist vielseitig in der Küche einsetzbar. Ihm werden blutreinigende und stoffwechsellanregende Eigenschaften zugesprochen. Egal ob als Rohkost zubereitet oder weiterverarbeitet, die Vitalpflanze gehört auf jeden kulinarischen Frühjahrestisch. Typisch für die Frühlingküche ist die Zubereitung von Bärlauchaufstrich, -butter oder -Pesto. Der Bärlauch wird in der Volksmedizin der „wilde Knoblauch“, der direkt vor unserer Haustüre wächst, bezeichnet. Die Blätter sind vor der Blütezeit Ende März bis April am Gehaltvollsten. Aber auch Blüten, Knospen oder Samen sind schmackhaft, z. B. Knospen eingelegt als Kapernersatz, Samen ist wie grüner Pfeffer genießbar. In der Volksheilkunde wird er als Mittel gegen Arteriosklerose und hohen Blutdruck geschätzt. Wie seine Verwandten, Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch, gehört der Bärlauch zu den entgiftenden und blutreinigenden Wild- und Küchenkräutern. Die Vitalstoffe des Gewürzwildkrautes übertreffen sogar die Wirkungen des Knoblauchs. Die Bärlauchblätter enthalten mehr Eisen, Magnesium, Mangan, Vitamin C und ätherische Öle als der Knoblauch. Ferner besitzt das Wildkraut einen ungewöhnlich hohen Magnesiumgehalt.

Boden, Standort und Ernte

Der Bärlauch wächst auf humusreichen, tiefgründigen feuchten Laubwaldböden bis 1.500 Meter in schattiger Lage. Auf Wochenmärkten und in Gemüseläden wird er angeboten. Als Pflanze ist er im Fachhandel zu erwerben und lässt sich sehr gut in einer schattigen Gartenecke oder unter Sträuchern kultivieren. Die weißen Blüten sind ein attraktiver Hingucker unter Bäumen und Sträuchern.

Vorsicht: Er samt gerne aus oder wird auch von Ameisen verschleppt. Wildsammlungen sind nur in kleinen Mengen außerhalb von Schutzgebieten erlaubt. Die Erntezeit ist i. d. R. von März bis Mitte Mai. Die ganze Pflanze ist essbar. Pro Pflanze sollten max. 2 Blätter geerntet werden, damit den Zwiebeln genügend Kraft bleibt um im nächsten Jahr wieder austreiben zu können. Sobald er blüht verlieren die Blätter stark an Aroma. Aber auch die Blüte und der Samen zieren und verfeinern belegte Brote und Salate.

Bärlauch kulinarisch

Der Bärlauch bereichert den heimischen Speiseplan. Die Blätter können roh oder gekocht als leckere Mahlzeit zubereitet werden. Die Zwiebelwurzel kann zerdrückt oder zerkleinert wie Knoblauch verwendet werden. Bärlauch lässt sich zu Öl, Butter, Aufstrich, Sauce oder blanchiert als Gemüse, auch wie Spinat gemischt mit Brennessel und Giersch optimal zubereiten. Auch Bärlauchwein ist sehr bekömmlich. Beliebt ist Bärlauchpesto, das bis zu zwei Jahren haltbar ist. Einfrieren empfiehlt sich nicht, da er stark an Aroma verliert oder dieses an das Gefriergut abgibt. Gut einfrieren und ohne Aromaverlust lässt sich Bärlauchbutter. Zahlreiche Bärlauch-Rezepte sind im Internet zu finden.

Vorsicht: Bärlauch kann mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab verwechselt werden, diese Pflanzen sind stark giftig. Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/verwechslung-baerlauch-maigloeckchen-herbstzeitlose/>

Das Naturpark-Team ist weiterhin telefonisch und digital erreichbar. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Foto: © Bärlauchblüte_Naturpark Saar-Hunsrück/VDN/K. Lindner