

Ernährungstipp

Bärlauch

Schluss mit dem Winter - Willkommen in der Bärlauchsaison!

Kaum ist der Frühling erwacht und der Schnee geschmolzen, färbt auch der Bärlauch unsere Wälder und Auen mit frischem Grün und erfüllt sie mit knoblauchartigem Duft. Als erstes Frühlingsgrün ist er bei Liebhabern dementsprechend begehrt. Seinen Namen hat er tatsächlich den Bären zu verdanken, denen er nach dem Winterschlaf als erste Nahrung dient. Er wird unter anderem auch wilder Knoblauch, Hexenzwiebel, Waldknoblauch, wilder Lauch, Zigeunerlauch oder Hundsknofel genannt. Bärlauch ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die nur auf humusreichen, feuchten Lehmböden wächst. Seine Blätter erscheinen ab Februar und sind bis zur Blüte im Mai/Juni zu ernten. Doch Vorsicht: vor allem in den frühen Wachstumsphasen kann man die Blätter leicht mit den hochgiftigen der Maiglöckchen oder der Herbstzeitlose verwechseln. Daher sollte nur der wirklich Pflanzenkundige seinen Bärlauch selbst sammeln. Ein hilfreiches Merkmal kann der beim Zerreiben der Blätter freigesetzte Knoblauchgeruch sein. Obwohl alle Teile des wilden Knoblauchs essbar sind, werden hauptsächlich die frischen Blätter als Gewürz oder Gemüse in der Frühlingsküche verwendet (Siehe Rezept des Monats Mai). Das frische und würzige Grün ist vielseitig verwendbar, ob in Suppen oder Soßen, zu Fleisch, Fisch, Gemüse oder einfach nur als farbiges Highlight in Aufstrichen oder Dips. Wer in den vollen Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe und des zarten Knoblaucharomas kommen will, sollte Bärlauch am besten roh oder nur zart blanchiert genießen. Bärlauch enthält die gleichen gesundheitsfördernden Substanzen wie Knoblauch, nur in etwas geringerer Konzentration. Am wichtigsten sind in diesem Zusammenhang die organischen Schwefelverbindungen, beispielsweise das antibakteriell wirkende Allicin, welches auch den typischen Geruch und Geschmack ausmacht. Die enthaltenen Senfölglykoside sind scharfe Substanzen, die die Verdauung fördern und den Stoffwechsel anregen und kommen typischerweise in der Senfpflanze, in Rettichen und Kresse vor. Auch in Zwiebeln und Knoblauch findet man sie reichlich. Neben Vitamin C und Eisen enthält Bärlauch viele wichtige Mineralstoffe. Bärlauch hat in der Volksmedizin seinen fixen Platz, soll er doch appetitanregend, gallentreibend, cholesterinsenkend und gefäßerweiternd wirken. Letzteres erklärt den positiven Einfluss auf die Hirnleistung. Doch über eine tatsächliche Wirkung liegen noch keine gesicherten Erkenntnisse vor. Wer sich also den Frühling in die Küche holen möchte, sollte das jetzt tun, bevor sich der Bärlauch zu Beginn des Sommers nach der Blüte wieder in die Erde zurückzieht. Na dann – immer der Nase nach!

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.