

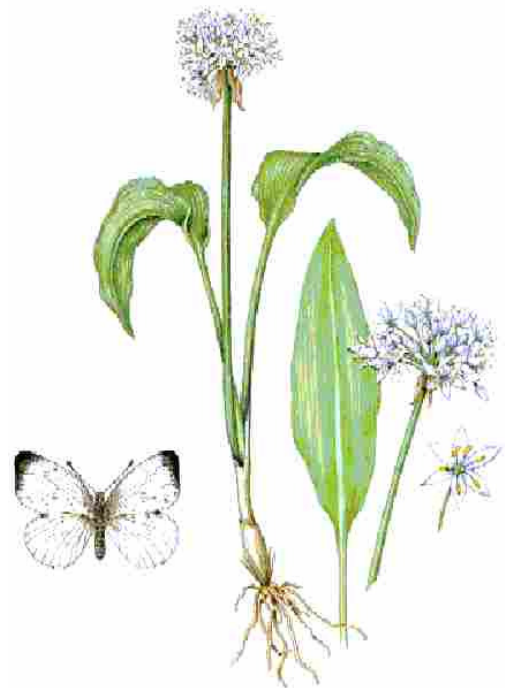


Inhalt:

1. Allgemeines
2. Botanik
3. Geschichte
4. Heutige Bedeutung und Verwendung
5. Rezepte
6. Quellen- und Literaturverzeichnis (wichtigste Links)

1. Allgemeines

pharm	<i>Herba Allii ursini</i>
Deutsch	Wilder Knoblauch
Harzgegend	Ramsen
Englisch	Bear's garlic, Ramson, Wild garlic
Estnisch	Karulauk
Finnisch	Karhunlaukka
Französisch	Ail des ours, Ail sauvage
Gälisch	Garleag
Italienisch	Erba orsina, Aglio orsino
Niederländisch	Daslook
Polnisch	Czosnek niedzwiedzi
Russisch	Cheremsha
Schwedisch	Ramslök
Ungarisch	Medvehagyma



2. Botanik

Bärlauch gehört mit Zwiebeln und Porree in die Gattung *Allium*, die nach neuer Nomenklatur als typische Vertreter einer eigenen Familie der Zwiebelgewächse, Alliaceae, angesehen werden. Die Pflanzen sind mehrjährig und treiben im zeitigen Frühjahr vor dem Laubaustrieb der Bäume in der Regel zwei (selten 1 oder 3) grundständige, saftig grüne, lanzettliche, parallelernervige, gestielte bis 28 cm lange Blätter, die an die Blätter von Maiglöckchen erinnern. Verwechslungen mit dieser sehr giftigen Pflanze wären fatal, sind aber normalerweise ausgeschlossen, da Bärlauch-Blätter beim Zerreiben stark nach Knoblauch riechen.

Bärlauch braucht nährstoffreiche, lockere, tiefgründige und humose Böden in sickernassen und staufeuchten Lagen. Er bevorzugt schattige Laub-, Mischwälder und insbesondere Auenwälder. In den Alpen ist der Bärlauch bis zur Buchengrenze zu finden. Er bildet oft große, sehr individuenreiche, dichte Bestände, deren "Knoblauchduft" man schon aus einiger Entfernung wahrnimmt. Er kommt in fast ganz Europa aber auch im Kaukasus und in





Nordasien vor, meidet aber nährstoffarme und silikatisch-saure Standorte. In unserer Region ist er in den Buchenwäldern von Harz, Hainleite, Dün und Hainich in kleineren und größeren Beständen anzutreffen.

Aus der Blattrosette schiebt ein aufrechter dreikantiger oder runder Stängel, an dessen Ende die Blüten in einer 10–25-blütigen flachen bis kugelförmigen Scheindolde stehen. Die im Durchmesser 1-2 cm großen sternförmigen Blüten haben sechs reinweiße, vorne spitz zulaufende oder stumpfe Blütenblätter. Sie sitzen auf geraden, 1-2 cm langen Blütenstielen. Der Bärlauch blüht von April – Juni. In der Zeit von März – Mai werden die langgestielten aus dem Boden sprießenden Blätter frisch zum Verzehr, am besten bevor die Pflanzen zu blühen beginnen, gesammelt. Brutzwiebeln im Blütenbereich bildet der Bärlauch niemals. Die Samen haben kleine fleischige Anhängsel, sog. Elaiosomen, "Ameisenbrot", die eine Verschleppung der Samen durch Ameisen und auf diese Weise erfolgreiche Verbreitung der Pflanzen sicherstellen. Bärlauch wird 15–20 cm hoch. Wie typischerweise alle Zwiebel-Arten hat auch der Bärlauch ein ebensolches Speicherorgan. Dieses bleibt sehr schmal (bis 5 mm), wird aber unter Umständen mehr als 3 cm lang. Die basalen, fleischig verdickten, Nährstoffe einlagernden Teile der Blätter bilden die Zwiebel. Diese werden im Sommer und Herbst gesammelt.



Bärlauch wird als Frühlings-Wildgemüse in der modernen naturnahen Küche sehr geschätzt. Er wächst auch im Garten in schattig, feuchter Lage unter Laubgehölzen problemlos.

3. Geschichte

Volkstümlich heißt der Lauch Ramsen, Rams und in England ramsons. Darin und in rammen, Rammbock steckt das alte Wort ram für Widder. Vermutlich geht ram auf ramr zurück, was stark, heftig, scharf bedeutet. Demnach benannten die Menschen den Widder nach seinem Geruch, frei übersetzt als (starken) Stinker. Scharf riecht auch der Ramsen, der Sohn des Ram. Diesen Namen verdiente sich der Bärlauch, weil er im Zeichen des Widders Mitte März bis Mitte April erscheint.

Botaniker nennen Bärlauch *Allium ursinum*, *Allium* heißt Lauch, *ursinum* bärig. Da schon lange keine Bären mehr durch mitteleuropäische Wälder streifen, lässt sich nicht mehr überprüfen, wie der Bärlauch zu seinem Namen kam. Es gibt verschiedene Erklärungen und nichts spricht dagegen, dass alle ein Körnchen Wahrheit enthalten.

Nahrung: Ob europäische Bären, nachdem sie aus dem Winterschlaf erwacht sind, sich den Bauch mit Bärenlauch vollgeschlagen haben, um ihre Verdauung in Gang zu bringen und den Darm zu reinigen, wie einige meinen, oder ob sie nur ihren Magen füllen wollten – wer weiß?

Mystik: Die Germanen glaubten, dass der Bär von übernatürlichen Kräften beseelt sei. Dank seiner Stärke vertreibt er den Winter, sobald er ausgeschlafen hat und gilt deshalb als Frühlingsbringer. Beim Fressen des Bärlauchs geht die Kraft des Bären auf die Pflanze über und verleiht ihr gleichfalls Bärenstärke und Macht über die Wetterdämonen.

Verhalten: Da Bären und Bärlauch nahezu gleichzeitig aus dem Winterschlaf erwachen und da beide Waldbewohner sind, stellten die Menschen eine Beziehung zwischen Tier und Pflanze her, die sich im Namen spiegelt.

Schmecken die jungen Blätter zunächst nur sehr verhalten nach Knoblauch, steigert sich das Aroma mit fortschreitendem Alter der Pflanze. Während der Bärlauch blüht, umgibt er sich mit einer derart intensiven Duftwolke, dass Menschen und Tiere mit empfindlicher Nase Reißaus nehmen. Pferde, die junge





Blätter durchaus gerne fressen, weigern sich die blütenbeschneiten Bärlauch-Teppiche zu durchqueren, weil diese ihren Geruchssinn überreizen und lähmlegen

4. Heutige Bedeutung und Verwendung

Inhaltstoffe sind ätherische Öle mit den Hauptbestandteilen Vinylsulfid und Alliin, ferner Thiosulfinate, Dithiine, Ajoen und Aldehyde. Neben Mineralsalzen, Schleim, Zucker und freien Aminosäuren enthält Bärlauch auch Vitamin C. Die Wirkstoffe sind in etwa die gleichen wie beim Knoblauch und am wirksamsten in der Zubereitung als frischer Salat oder als Presssaft. Der Wert des Bärlauch als vorbeugende Medizin spricht auch aus einem alten englischen Reim: "Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei!"



Bärlauch verbessert die Durchblutung der Kapillaren, senkt den Cholesterinspiegel, bekämpft die Frühjahrsmüdigkeit (das wussten offensichtlich auch die alten Bären schon, s.o.) und bewirkt allgemein eine Verjüngung des Organismus. Er kann für eine entschlackende Kur verwendet werden, weil er Magen und Darm reinigt. Vorschlag hierzu: Eine Woche lang das Abendessen durch Bärlauch ersetzen, der auf mannigfaltige Weise zubereitet werden kann. Zum Beispiel als Blattgemüse, Salat oder mit Weichkäse als bekömmlicher und wohlschmeckender Brotaufstrich.

Bei Fadenwurmbefall stellt man aus der ganzen Pflanze Aufgüsse zum Trinken her oder verabreicht diese auch als Klistier. Bärlauch lindert Magenschmerzen und gilt als Verdauungstonikum, findet Anwendung bei Koliken, Blähungen, Magenverstimmung und Appetitverlust. Er wirkt blutdrucksenkend, herzstärkend, gegen Arteriosklerose. Aufgrund seiner leicht antibiotischen Wirkung hilft Bärlauch bei Infektionen der Atemwege gegen Asthma und Bronchitis.

5. Rezepte

Bärlauchpesto

250 g Bärlauch
75 g Sonnenblumenöl
75 g Olivenöl
40 g Parmesan
100 g Sonnenblumenkerne

Den jungen, frischen Bärlauch waschen und Trockentupfen. Die feingehackten oder durch einen Fleischwolf gedrehten Bärlauchblätter mit Salz und Öl in einer Rührschüssel gut verrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat. Dieses Gemisch in dunkle Gläser abfüllen. Gut verschlossen und vor Licht und Sonne geschützt kühl aufbewahren. Kühl gelagert ist diese Paste bis zu einem Jahr haltbar.

Bärlauchöl

6 kleine Bärlauchblätter
7 dl kaltgepresstes Olivenöl

Die Bärlauchblätter waschen und trocknen. Geeignete Flaschen gut reinigen und heiß ausspülen. Bärlauch in Flaschen verteilen und mit Öl auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind. Die Flaschen verschliessen und an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort mindestens für 1 Woche ziehen lassen.

Bärlauch-Schafskäseaufstrich

3 EL Bärlauch, fein gehackt 200 g Schafskäse, zerbröseln
2 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, evtl. etwas Meersalz. Alle Zutaten zu einem Aufstrich verrühren.

Bärlauchbaguette

1 Baguette, Butter, kleingehackter Bärlauch
Das Baguette der Länge nach durchschneiden und die Schnittflächen mit Butter bestreichen. Den kleingehackten Bärlauch drüberstreuen. Die Brothälften für ca. 5 Minuten in den auf 220 Grad heißen Backofen geben



Frühlingsalat mit Poulardenbrüstchen und Bärlauch

2 Poulardenbrüstchen
Salz; Pfeffer
15 g Butter zum Braten, Blattsalate
Bärlauch
Salatsoße:
1 dl Rotweinessig
1 dl Rotwein
Traubenkernöl
Salz, Pfeffer

Die mit Salz und Pfeffer gewürzten Poulardenbrüstchen in heißer Butter gar braten, Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen, die Salate. Den Salat damit anmachen und auf Tellern anrichten. Die Putenbrüstenchen über den Salat geben mit frischem Bärlauch garnieren.

Kartoffel-Bärlauch-Gratin

1 kg Kartoffeln 300 g Bärlauch 1/2 l
Sahne Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In eine größere Schüssel geben, salzen und pfeffern. Den frischen Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln gut mischen. In eine Auflaufform geben. Die Sahne in einem Topf erhitzen, salzen und pfeffern. Über die Bärlauch - Kartoffelmasse gießen. Im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad 30 bis 40 Minuten garen.

Bärlauch - Cremesuppe

für 8 Personen

250g Butter, 150g Mehl, 1,5 l Brühe,
0,25 l Weißwein, 0,5 l süße Sahne,
Bärlauch (nach Bedarf), 1 EL
Schmelzkäse

Heiße Brühe bereitstellen, Butter und Mehl zu einer hellen Schwitze ansetzen, mit Brühe und Weißwein ablöschen

Den Bärlauch in zwei Hälften teilen, eine Hälfte soll fein geschnitten oder püriert werden, die zweite Hälfte grob zerkleinern

Suppe vom Feuer nehmen, Sahne, Schmelzkäse und Bärlauch hinzugeben - fertig

Bärlauch-Suppentopf

2 bis 3 EL Bärlauchpüree
(Bärlauchblätter fein püriert),
8 Kartoffeln (geschält und
geviertelt),
1 kleine Stange Lauch (in Ringe
geschnitten),
2 Karotten (geschält und fein
gewürfelt),
2 Zwiebeln (gehackt),
1 gelbe Paprika (halbiert, entkernt
und gewürfelt),
1 Kohlrabi (geschält und in feine
Scheiben geschnitten),
2 EL Petersilie (fein gehackt),
1 l Gemüsebrühe, etwas Olivenöl,
Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Karotten, Paprika und Kartoffeln in Olivenöl dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Kohlrabi und Lauch dazugeben und weitere 8 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Bärlauch und Petersilie unter die Suppe mischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Berndtner Blätterteigtaschen

für 6 Personen

Blätterteig nach Bedarf
Füllung: 500g Hackfleisch,
Semmelmehl, 1 Ei, 1 EL Quark, 1/2
Päckchen Schafkäse, gehackter
Bärlauch

Die Zutaten zur Füllung gründlich durchmengen.

Blätterteig zu Portionsplatten ausrollen, Füllung in die Mitte geben, zu Taschen formen, die Kanten mit Ei verkleben

Im Backofen bei 220°C etwa 20 min backen lassen.

Bei Bedarf auch ohne Hackfleisch möglich, Quark- und Schafkäsemenge entsprechend erhöhen.



Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch

pro Person:

- 1 Kalbschnitzel (wie bei Cordon Bleu vom Metzger aufschneiden lassen),
- 2 junge Bärlauchblätter,
- 1 TL Senf,
- 1 Scheibe Hartkäse (z. B. Appenzeller),
- Salz, Pfeffer,
- 2 EL Mehl,
- 1 Ei (verquirlt), 2 EL Semmelbrösel,
- 1 Zitronenschnitz

Das aufgeschnittene Schnitzel auseinanderbreiten. Eine Hälfte mit Senf bestreichen. Darauf ein Bärlauchblatt geben, darauf die Käsescheibe und darauf wiederum das zweite Bärlauchblatt legen. Die beiden Fleischhälften zusammenschlagen. Die Ränder gut zusammendrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gefüllte Schnitzel in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Semmelbröseln panieren. In heißem Olivenöl das Schnitzel knusprig braun braten. Vor dem Servieren mit einem Zitronenschnitz garnieren.

Zucchini-Bärlauch-Pfanne

- 1 Schalotte
- 125 Gramm gewürfelter Schinkenspeck
- 500 Gramm Zucchini
- 1 Becher Sahne, Pfeffer aus der Mühle, ein wenig Salz,
- 1 Hand Bärlauchblätter
- 1 Stück frischer Parmesankäse

Schalotte und Speck würfeln - in einer großen Pfanne andünsten, Zucchini kleinschneiden, zu dem Speck geben und fast gar dünsten. Sahne dazugeben - mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße durch leichtes Köcheln eindicken lassen. Klein gehackte Bärlauchblätter nur ganz kurz erwärmen. Reichlich Parmesan frisch überreiben.

6. Quellen- und Literaturverzeichnis und Internetadressen



Bärlauch und Judenkirsche

40 Heilpflanzen und Wildfrüchte in Mythen, Märchen, Medizin und Küche

Autor: Gerhild Birmann-Dähne

Gebunden | HAUG MVH/TRIAS | 1996

Preis: € 14,95



Gsälzbrot und Bärlauch

Natur und Bräuche im Jahreslauf

Autor: Fritz Schray

Gebunden | SILBERBURG-VERLAG | 2000

Preis: € 15,90



Bärlauch & Knoblauch

Sammeln und Anbau. Fitness und Gesundheit. Feine Rezepte

Autoren: Claudia Boss-Teichmann & Thomas Richter

Gebunden | Ulmer, Stgt. | 2002

Preis: € 9,90



Rucola, Bärlauch, Löwenzahn

Die besten Rezepte | 3. Aufl.

Autor: Karin Messerli

Gebunden | AT Verlag, Aarau | 1999

Preis: € 10,90



Bildungsstätte – „Erlebnisbauernhof Kleinberndten“

Ramsen im Mai, ... – Gesund leben mit Bärlauch

www.erlebnisbauernhof-online.de



Bärlauch

Neuerscheinung!

Autor: Jörg Schauenburg

Gebunden | Neuer Umschau Buchverlag 2005

Preis: **€ 14,90**



Bärlauch

Frisch aus dem Frühlingsparadies

Autor: Stefanie Klein

Edition Fona | 2004

Preis: **€ 9,95**

Das Bärlauch-Portal von Franz Schmidt

<http://www.baerlauch.net>

Uni Graz - Gernot Katzers Gewürzseiten (viel Botanik, sehr übersichtlich)

http://www-ang.kfunigraz.ac.at/~katzger/germ/generic_frame.html?Alli_urs.html

Eberbacher Bärlauchtage (sehr vielseitig)

<http://www.eberbach.de/seite4h.htm>

Ein Rezeptbuch aus Eberbach ganz neu (Febr. 2004)

<http://www.baerlauch-rezepte.de/>

Viele Rezepte aus der Schweiz

http://www.foodnews.ch/news/rezepte/Rezepte_Baerlauch.html