



Bärlauch

Aufgrund des warmen Winters und der jetzt herrschenden frühlingshaften Temperaturen wird Bärlauch gut drei bis vier Wochen eher als sonst angeboten. Der Bärlauch (*Allium ursinum* L.) ist ein traditionelles deutsches Wildgewächs. Er gehört zur Familie der Liliengewächse (Alliaceae) und ist somit verwandt mit Knoblauch, Porree und Zwiebeln. Vor allem wächst er wild in Auen- und Flusswäldern innerhalb West- und Mitteleuropas. In seinem Aussehen erinnert er an Maiglöckchen und Herbstzeitlosen, was bei Hobbysammlern des Bärlauchs schon öfter zu leichten bis mittleren Vergiftungen führte. Dabei kann der Bärlauch leicht durch den Knoblauchgeruch beim Zerreiben identifiziert werden. Ungefährlicher ist es, den Bärlauch aus unserem Angebot zu beziehen. Er stammt aus zertifizierter, kontrollierter Wildsammlung (Kontrollstelle: ÖKOP, DE037) aus natürlichen Waldgebieten (Sanchhausen, Mainfranken, Steigerwald und Rhön), in denen nachweislich seit mindestens drei Jahren keine konventionellen Pflanzenschutzmaßnahmen angewendet wurden. Bei der schonenden Ernte werden nur wenige Blätter pro Pflanze geerntet, damit die Stauden sich regenerieren und genug Nährstoffe für das nächste Jahr ansammeln können. Im Deutschen wird der Bärlauch auch Hexenzwiebel oder Bärenlauch genannt. Dies bezieht sich auf verschiedene Geschichten die den Bärlauch umgeben.

So erzählte man sich, dass Bären nach ihrem Winterschlaf als erstes Bärlauch zu sich nahmen um sich für den Frühling zu stärken. Wegen seines knoblauchartigen Geschmacks wurde dem Bärlauch auch eine Nähe zu Hexen und anderem mystischen Kräften nachgesagt.

Bärlauch hat einen Geschmack ähnlich dem Knoblauch, verursacht jedoch nicht dessen störenden Mund und Körpergeruch.

Man verwendet meist nur junge frische Blätter. Eigentlich sollten sie möglichst nicht gekocht, sondern roh über die Speisen gestreut oder vor dem Servieren untergerührt werden, weil der Bärlauch sonst viel von seinem Aroma verliert. Da aber der Bärlauch aus Wildsammlung kommt, gilt für ihn das gleiche, wie für alle Pilze, Beeren und Kräuter aus bodennaher Wildsammlung: er kann mit den Eiern des Fuchsbandwurmes behaftet sein. Obwohl die Wahrscheinlichkeit dafür sehr gering ist, sollten die Blätter trotzdem immer gut gewaschen und nach Möglichkeit erhitzt werden.

Trotz der sehr kurzen Saison von März bis Mai, wagte es in der Vergangenheit kaum ein deutscher Spitzenkoch seinen Gästen spezielle Bärlauchkreationen vorzuenthalten. Im Gehalt an Inhaltsstoffen ähnelt der Bärlauch dem Knoblauch. Er enthält viele Mineralstoffe, Schwefelverbindungen und ätherische Öle, weshalb auch die Volksheilkunde ihn zu schätzen weiß.

Quelle: biogemuese.com