In der Volksmedizin gilt der Bärlauch seit Langem als wertvolle Heilpflanze, die häufig bei Verdauungsstörungen eingesetzt wird. Doch das aromatische Frühlingskraut hat längst auch die Herzen der Feinschmecker erobert.

Bärlauch

Delikater, gesunder Frühlingsbote

Kaum ist der Schnee geschmolzen, beginnt der Bärlauch mit unbändiger Kraft zu spriessen. Spätestens im März leuchten seine Blätter in sattem Grün in schattigen, feuchten Wäldern, Parks und Gärten. Die saftigen Bärlauchblätter waren der Überlieferung nach die erste Nahrung, mit der sich der Bär nach seinem Winterschlaf stärkte: So wurde das Seelentier der Germanen und Kelten, das Kraft und Fruchtbarkeit symbolisierte, zum Namensgeber für die Pflanze. Die alte Symbolik hat sich in Wörtern wie gebären und Gebärmutter erhalten.

Der Bärlauch (Allium ursinum) trägt auch Namen wie Wildknoblauch, Zigeunerlauch, Hexenkraut und Rams. Er gehört wie die Zwiebel und der Knoblauch in die Familie der Lauchgewächse (Alliaceae) und ist in ganz Europa und in Sibirien bis zur ostasiatischen Halbinsel Kamtschatka verbreitet. Dass sich oft ganze Teppiche von Bärlauchpflanzen finden, hat einen bestimmten Grund: Die Zwiebeln scheiden Phenolsäuren in den Boden aus, die die Samen anderer Pflanzen am Keimen hindern.

Heilkräftiger Frühlingsbote

Schon früh wurden in der Volksmedizin die vielfältigen Wirkungen der ausdauernden krautigen Pflanze geschätzt. Die Römer assen sie als Salat und nannten die Pflanze Herba salutaris (heilsames Kraut) wegen ihrer ausleitenden, magen- und blutreinigenden Wirkung. Die

Äbtissin und Mystikerin Hildegard von Bingen (1098–1179) hob die «viriditas» der Bärlauchs hervor – die «Kraft, die alles wachsen, spriessen und grünen lässt». Auch Kräuterpfarrer Künzle rühmte den Bärlauch als «eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen» und schrieb: «Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärenlauch.»

Vielfältige Wirkungen

Neben reichlich Vitamin C (150 mg/100 g), Mangan (320 mg) Magnesium (22 mg), und Eisen (3 mg) enthält die Pflanze zahlreiche ätherische Öle, die antibakteriell, entzündungshemmend und lipidsenkend wirken. Als Arzneidroge werden sowohl die frische ganze Zwiebel als auch das frische Kraut verwendet. Die Zwiebeln werden, wie Knoblauch, kleingehackt oder als Presssaft bei Arteriosklerose und unterstützend bei Bluthochdruck eingenommen. Extrakte aus dem Kraut helfen bei Verdauungsstörungen und bei Arteriosklerose. In der Homöopathie werden mit Allium ursinum (HAB), gewonnen aus der ganzen, frischen, zur Blütezeit gesammelten Pflanze, Krankheitsbilder entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild behandelt.

Achtung: Verwechslungsgefahr

Die zarten, lanzettförmigen Blätter wirken am stärksten, wenn sie gepflückt werden, bevor die Pflanze ihre weissen, sternförmigen Blüten entfaltet. Doch aufgepasst: Die Blätter von Aronstab, Maiglöckchen und Herbstzeitlose, die alle giftige Inhaltsstoffe enthalten, sind denen des Bärlauchs sehr ähnlich. Kräuterpfarrer Künzle riet darum: «Kinder und ungeschickte Leute nicht aussenden, um Bärlauch zu sammeln.» Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal: Bärlauchblätter weisen ein typisch knoblauchartiges Aroma auf.

Gepflückte Blätter sollen kühl, bei 2 bis 10°C und bei hoher Luftfeuchtigkeit aufbewahrt und baldmöglichst verwendet werden.

Beliebte Delikatesse

Während der Bärlauch nach dem Mittelalter lange Zeit in Vergessenheit geriet, tauchte er in den 1970er-Jahren als trendiges Küchenkraut und Gewürz wieder auf und erfreute sich bald grosser Beliebtheit. 2003 wurden auf dem schweizerischen Gemüsemarkt rund 40 Tonnen angeboten. Gesammelt werden die Blätter fast ausschliesslich an Wildstandorten und zwischen Mitte März bis Ende April verkauft. Kulinarisch können sie vielseitig eingesetzt werden: in Wurstbrät, Salaten, Suppen, Saucen, Kräuterbutter, Brot, Nudeln, Brotaufstrichen, Quark, Joghurt und auch als Pesto. Die Zwiebeln eignen sich zum Einlegen mit anderen Kräutern und Schafskäsewürfeln in Olivenöl eine mediterrane Delikatesse.



Vista-Rezept

Bärlauchburger

für 4 Personen

- 400 g Bärlauchblätter, ohne Stiele
- 1 Ei
- 200 g Quark, 3/4 Fett
- 40 g Ziegenfrischkäse oder geriebener Sbrinz
- 5 EL Paniermehl
- 2-3 EL Weissmehl
- wenig Kräutermeersalz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl, zum Braten

Zubereitung

- Bärlauch tropfnass in eine Pfanne geben und im Dampf zusammenfallen lassen.
 In ein Sieb abgiessen und gut ausdrücken.
 Bärlauch fein hacken.
- 2 Ei, Quark und Käse verrühren. Bärlauch, Paniermehl und Mehl zugeben, gut mischen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
- 3 Ein wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Bärlauchmasse mit einem Glacéportionierer abstechen und in die Bratpfanne setzen, ein wenig flach drücken. Burger bei mittlerer Hitze beidseitig braten.

Tipp

Bärlauchburger mit Bratkartoffeln servieren.

Aus: Brigitte Speck, Christian Fotsch: Aus meinem Naturgarten. Kochen mit Heilkräutern und Gewürzen. 2012. FONA Verlag, ISBN 978-3-03780-469-8