

Gredinger Frühlingslust

Genießerrezepte mit Kräutern

BÄRLAUCH

Schon gewusst?

Was hat der Bär mit dem Lauch zu tun? Der Name stammt von den keltisch-germanisch-slawischen Völkern, die den Bären dabei beobachteten, wie er sich im Frühjahr, nach der Winterruhe den Bauch mit frischem Bärlauch vollfraß und dadurch zu seinen Bärenkräften gelangte. Heute ist diese stärkende und reinigende Wirkung bewiesen. Während vielleicht der Bär diese Wirkung intuitiv nutzte, machten es sich die Kelten zur Gewohnheit, Bärlauch zu essen, um gestärkt in den Kampf zu ziehen.



Beschreibung und Sammelhinweise:

Der Bärlauch hat nur ein kleines Zeitfenster im Wildkräuterjahr und liebt **halbschattige, feuchte** Böden. Noch bevor die weißen sternförmigen Blüten - in einer Dolde angeordnet - sichtbar werden, werden die lanzettenähnlichen Blätter im **März/April** geerntet. Bärlauch ist besonders aromatisch vor der Blüte. Der **starke Knoblauchgeruch** unterscheidet den Bärlauch von dem giftigen Maiglöckchen oder dem Aronstab, sollte aber nicht als einziges Sammelkriterium genutzt werden. Die Blätter wachsen **einzel**n am Stiel direkt aus dem Boden heraus und haben eine im Vergleich **matte Blattunterseite**. Die **Mittelrippe** des Bärlauchs bricht, wenn man das Blatt biegt. Der Bärlauch ist zeitiger im Jahr zu finden, während das Maiglöckchen erst ab Mitte April sichtbar wird.

Wichtig: Bärlauch kann mit den jungen Trieben des Aronstabs oder dem giftigen Maiglöckchen verwechselt werden. Ernte Bärlauch deshalb nur, wenn du ihn eindeutig am Wuchsort bestimmen kannst.

Tipp: Bärlauch kann auch wunderbar eingefroren werden – bitte aber trotzdem nur in Maßen ernten.

Wieso Bärlauch?

Das Kraut enthält viel Vitamin-C und ätherische Öle, die besonders im Frühjahr für ihre reinigende, entgiftende und kräftigende Wirkung geschätzt werden. Allicin, der hauseigene Abwehrstoff der Pflanze bewirkt die Knoblauchnote und hat eine bakterienhemmende Wirkung.

Wildkräuter-Baggers (Reibekuchen) mit Bärlauch und Löwenzahn

Zutaten für 4 Personen:

- 500 Gramm Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Handvoll Wildkräuter



- 1) Die Kartoffeln schälen und reiben.
- 2) Eier und Mehl zusammen mit den Gewürzen dazu geben und gut vermischen. Wildkräuter fein hacken und unterheben.
- 3) Bevor der Teig mit einem Löffel in die Pfanne kommt, muss immer wieder alles durchgemischt werden, damit die Flüssigkeit wieder untergerührt ist.
- 4) Den Teig flachdrücken und erst wenden, wenn die untere Seite schön knusprig ist.
- 5) Dazu schmeckt Sauerrahm, Speck und Zwiebeln, Kräuterquark u. v. m.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Elke Kuhnke
Bergstraße 8a, 91171 Greding
Tel.: 0178 2373269
E-Mail: info@naturerlebnisreich.de
Website:
www.naturerlebnisreich.de