

# Bärlauch



*Der wilde Knoblauch – ein Frühlingsbote und eine der ältesten Heilpflanzen Europas!*

## *Bärlauchsuppe* (Zubereitung für 4 Personen)

1 **Zwiebel** schälen und kleinhacken und mit etwas **Butter** in der Pfanne anschwitzen. Anschließend mit 1 **Liter Gemüsebrühe** auffüllen, 5 kleingeschnittene, **mittelgroße Kartoffeln** und **100 g Bärlauch** hinzugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und alles leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann die die Suppe in einem Mixer oder Stabmixer pürieren. Zum Schluss noch **50 ml Sahne** unterheben und alles nochmal kurz aufkochen. **Guten Appetit!**



## Herkunft und Anbau

Er darf nur unter strengen Auflagen geerntet werden und steht in manchen Bundesländern sogar auf der Liste der bedrohten Arten: der Bärlauch. Das **Amaryllisgewächs** ist mit dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Schnittlauch verwandt und bevorzugt feucht-schattige Auenwälder entlang von Flüssen und Bächen. Der Name „Bärlauch“ stammt aus dem Zeitalter der Kelten und Germanen: die damals heimischen Bären wurden beobachtet, wie sie nach dem Winterschlaf „Bärenkraut“ fraßen und so ihre „Bärenkräfte“ erlangten! Der „wilde Knoblauch“, wie er auch genannt wird, sollte vor der Blüte geerntet werden, denn ab dann verliert er stark an Aroma. Auch besteht für nicht-fachkundige Sammler **Verwechslungsgefahr** mit den giftigen Maiglöckchen!

## Eigenschaften und Geschmack

„Wilder Knoblauch“ ist eigentlich ein sehr passender Name: Sein Duft und sein Aroma erinnern tatsächlich stark an die weiße Knolle. In der Küche eignet er sich hervorragend roh verzehrt, und zwar kleingeschnitten als Zutat in **Salaten**, einfach als **Belag** auf einem Butterbrot oder verarbeitet zu einem leckeren **Pesto**. Oft findet er auch Verwendung in **Gemüse**, zu **Fischgerichten** oder zubereitet zu **Suppe**. Auch wenn wir ihn zu den Kräutern zählen wird empfohlen, den Bärlauch nicht zu trocknen, sondern frisch zu verzehren - bei der Trocknung verliert er viel zu viel Aroma und seine wertvollen Inhaltsstoffe.



## Nährwertangaben $\phi$ /100 g und Medizin

Die hohen Gesundheitswerte des Bärlauchs sind schon lange bekannt. Neben vielen **Vitaminen** und **Mineralstoffen** enthalten die frischen, grünen Blätter ganz besonders viel **Vitamin C** – in etwa 3 mal so viel wie Orangen! Das schwefelhaltige **Alliin**, das für den typischen Knoblauchduft verantwortlich ist, wirkt **antibakteriell** und soll helfen, den **Cholesterinwert** zu regulieren. Außerdem aktiviert es die Tätigkeit von **Leber** und **Galle** und fördert so die **Verdauung**. Allgemein wird es gerne bei **Magen-Darm-Beschwerden** eingesetzt. Außerdem werden die ätherischen Öle des Bärlauchs momentan daraufhin erforscht, ob sie Krebszellen abtöten können.

### Nährwertangaben $\phi$ /100 g

- **Brennwert:** 19 kcal/79 kJ
- **Vitamin C:** 150 mg
- **Vitamin A:** 200  $\mu$ g
- **Eisen:** 2,87 mg
- **Kalium:** 336 mg
- **Calcium:** 76 mg
- **Magnesium:** 76 mg