

Grün ist die Hoffnung - und Bärlauch

Derzeit hat Bärlauch Saison / Das grüne Kraut soll im Frühling den Organismus wieder auf Touren bringen und die Abwehrkräfte stärken

Von Jutta Geiger

MARKGRÄFLERLAND. Da sich derzeit aufgrund der Coronakrise die Freizeitbeschäftigung immer mehr auf das engere Umfeld konzentrieren muss, wendet sich der ein oder andere möglicherweise dem eigenen Garten zu oder geht raus in die Natur. Dort trifft man momentan auf Bärlauch, der noch gut zwei Wochen lang erntbar ist, vermutet Bärlauchexpertin Elke Adam-Eckert aus Müllheim, Köchen und Dozentin zahlreicher VHS-Kurse rund ums Thema Kochen und gesunde Ernährung.

„Bärlauch – damit fing alles an“, erinnert sich Elke Adam-Eckert, selbst ihre Homepage nannte sie damals baerlau.ch und jedes Jahr hält sie Ausschau nach dem grünen Fitmacher, der das ganze System nach



Bärlauch riecht nach Knoblauch.

dem Winter wieder auf Touren bringt. „Bärenlauch, das ist ein weiterer Name für Bärlauch, er kommt daher, dass früher die Bären, wenn sie aus dem Winterschlaf aufwachten, das Grün gerne fraßen, um wieder zu Kräften zu kommen“, weiß Adam-Eckert. Sie ist der Ansicht, dass das, was der menschliche Organismus gerade braucht, immer saisonal vor der Haustüre zu finden ist.

Dieses Jahr pflückte Adam-Eckert ihr erstes Bärlauchblatt am 9. Februar, erinnert sie sich. „Sein volles Potential entwickelt der Bärlauch vor allem, wenn er noch nicht in Blüte steht, denn dann steckt er all seine Kraft und guten Eigenschaften in die Blätter. Ist er am Blühen, schmeckt er zwar noch gut, sein Verzehr hat aber nicht mehr so viel Effekt“, sagt die Fachfrau. Übrigens sind auch die Blüten zum Verzehr geeignet, man kann sie beispielsweise über den Salat streuen oder in Butter einarbeiten, da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Adam-Eckert werde immer wieder gefragt, ob die Blätter giftig seien, sobald die Pflanze zu blühen beginnt, verrät die Küchenfachfrau. Dem sei jedoch nicht so, sie ließen nur in der stärkenden Wirkung nach.

Der Bärlauch, der mit lateinischem Namen *Allium ursinum* heißt, gehört zur Familie der Amaryllisgewächse und bevorzugt als Standort feuchte, humusreiche Laubwälder. Zu seinen besonderen Inhaltsstoffen gehören unter anderem das Vitamin C, ätherische Öle, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Selen und Schleimstoffe. Er wirkt antibakteriell, appetitanregend, blutreinigend, cholesterinsenkend, durchblutungsfördernd, entgiftend, entzündungshemmend, kräftigend, krampflösend, tonisierend sowie verdauungsanregend. In



Selbstgemachte Bärlauchbutter schmeckt lecker als Brotaufstrich.

der Medizin findet Bärlauch Verwendung bei Appetitlosigkeit, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Bronchitis, Frühjahrsmüdigkeit, Hautproblemen und während einer Darmsanierung.

Wer sich nicht sicher ist, ob er tatsächlich Bärlauch gefunden hat oder eher Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Aronstab, dem hilft es, die Blätter zwischen den Fingern zu verreiben, so Adam-Eckerts Rat. Steigt ein eindeutig an Knoblauch erinnernder Geruch dabei auf, handelt es sich um Bärlauch. Und wer auf Nummer sicher gehen will, kauft auf dem Wochenmarkt den Bärlauch bundweise.

„Beim Sammeln in der Natur unbedingt auch an den Fuchsbandwurm denken und die Blätter gut waschen bevor man sie verarbeitet“, fährt die Expertin fort. Doch wie verwenden? „Ich fertige daraus am liebsten eine Paste“, verrät sie: 100 Gramm Bärlauch im Mixer pürieren und mit 100 bis 120 Gramm Öl und einem Teelöffel Salz vermischen. Das hält im Kühlschrank ewig und man kann es dann nach Belieben in allerlei Speisen mischen, etwa ins Salatdressing, im Quark als Dipp, in Suppen, zu Kartoffeln oder mit Käse vermischt als Pesto zu Nudeln. Man kann die Blätter auch im Gefrierbeu-

tel einfrieren oder sie – ebenfalls in einem Plastikbeutel – mit etwas Wasser besprengt für einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Elke Adam-Eckert (55) wohnt in dem Müllheimer Ortsteil Niederweiler und ist ursprünglich gelernte Hotelfachfrau. Inzwischen kennt man sie als Show- und Fernsehköchin, Dozentin an der VHS Markgräflerland und Freiburg und als Schulköchin. Unter anderem bietet sie Kochkurse und Catering an, ist Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung und Gesundheits-trainerin. Ihr Fokus liegt auf saisonalen Lebensmitteln, am liebsten selbstgepflückt aus dem eigenen Garten.

INFO

REZEPTE MIT BÄRLAUCH

Weitere Verwendungsmöglichkeiten, die einfach sind und lecker schmecken, sind Bärlauchbutter und ein Tzatziki.

Bärlauchbutter: Etwa 30 g Bärlauch mit 1 TL Salz ½ TL Pfeffer, einer Prise Curry und einer Prise Paprika edelsüß im Mixer zerkleinern. 100 g weiche Butter und 2 bis 3 Tropfen Worcestersauce dazu, vermischen, dann 50 g Olivenöl dazu und unterrühren. Kalt stellen. Durch den Öl-Anteil ist die Bärlauchbutter auch in gekühltem Zustand gut streichbar.

Tzatziki mit Bärlauch: 6 Blätter Bärlauch mit einer Prise Salz zerkleinern, ½ Salatgurke mit Schale entkernen und in kleine Würfel schneiden, dann mit 10 g Olivenöl und 300 g Naturjoghurt oder Frischkäse vermischen. Anschließend kalt stellen. **gei**