

Es ist ein Kraut gewachsen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723657>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Es ist ein Kraut gewachsen

Ein zartes Pflänzchen, übersehbar vielleicht, überriechbar sicher nicht. Es weckt Bären aus dem Winterschlaf – und auch beim Menschen einiges. Oder will man uns da einen Bärlauch aufbinden?

Kein Jahrzehnt ist es her, da war das *Allium ursinum* aus kulinarischer Sicht ein unbeachtetes Kraut. Jetzt ist der wilde Bruder des Knoblauchs zum Grün der Gourmets avanciert. Ausserdem ist der Bärlauch ein demokratisches Gewächs: Auch botanisch Ungeübte finden ihn – einfach der Nase nach.

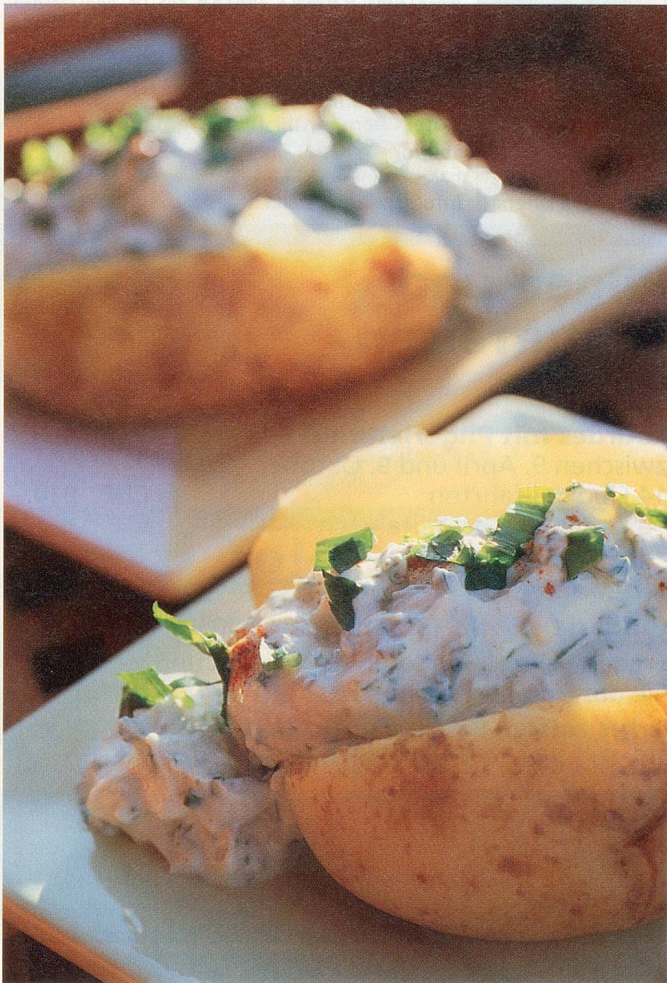
Doch was dem Pilzler der Knollenblätterpilz, das sind dem Bärlauchler Maiglöckchen und Herbstzeitlose. Ihre Blätter ähneln denjenigen des wilden Knoblauchs. Ihr Duft nicht. Wenns nicht nach Knobli riecht, ists kein Bärlauch.

Und da ist seit einiger Zeit auch noch der Fuchsbandwurm, der die Freundinnen und Freunde der Hexenzwiebel beunruhigen mag. Wer auf Nummer sicher gehen will, dem sei gründliches Waschen empfohlen.

Heisst der Bärlauch eigentlich Bärlauch, weil sein Aroma die Bären aus dem Winterschlaf aufweckt? Jedenfalls verdankt er seinen Namen den Germanen. Der Bär, so glaubten diese, verleihe seine Kraft auch bestimmten Pflanzen, durch deren Verzehr sich der Mensch Bärenkräfte einverleiben könne. Die Römer machten aus dem Bärlauch folgerichtig einen Liebestrank.

Zurück in die Küche. Da liegen sie nun, die schlanken Blättchen, natürlich nur die jungen, zarten, denn wenn der Bärlauch ins Kraut schiesst, ist es mit der aromatischen Schärfe und der zartbitteren Note vorbei. Dann wird er penetrant.

Am einfachsten ists, ihn roh in einem Frühlingssalat zu verwenden, vielleicht zusammen mit jungen Spinatblättern. Delikat schmeckt er, fein geschnitten, in lauwarmem Kartoffelsalat. Was der rasige Lauch übrigens gar nicht mag, sind grosse Hitze und langes Kochen. Dann verliert er sein Aroma und wird zum ordinären Grünfutter. Und diesen Bären-dienst wollen wir ihm nicht erweisen. ■



Bärlauchquark

Für vier Personen

250 Gramm Vollfettquark
250 Gramm Halbfettquark
5 Esslöffel Rahm
2 gekochte Eier
1 Handvoll fein gehackter Bärlauch
1 Limette
Kräutersalz
Paprika, Cayennepfeffer

➤ Quark und Rahm gut verrühren. Eier fein würfeln und zusammen mit dem Bärlauch beifügen. Alle Zutaten sorgfältig mischen. Limette heiss waschen. Wenig Limettenschale direkt fein dazureiben. Mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

➤ **Bärlauchquark und Gschwellti:** Gekochte Kartoffeln (Gschwellti) mit Bärlauchquark servieren. Mit gehacktem Ei und fein geschnittenem Bärlauch garnieren. Schmeckt auch fein mit Folienkartoffeln (Baked Potatoes).

Zubereitungszeit rund 15 Minuten

Pro Person etwa 17 Gramm Eiweiss,
24 Gramm Fett, 6 Gramm Kohlenhydrate,
1300 kJ oder 310 kcal

SO WIRKT BÄRLAUCH BEI:



Allergien

Bärlauch hilft gegen chronische Hautausschläge und Altersflecken. Er enthält unter anderem auch Vitamin C, das einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat.

Cholesterin

Da Bärlauch eng mit dem Knoblauch verwandt ist, hat er auch ähnliche Eigenschaften: So senkt er beispielsweise das Cholesterin.

Diabetes

Diabetiker profitieren von der Tatsache, dass Bärlauch die Durchblutung fördert und gleichzeitig der Gefässverkalkung entgegenwirkt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bärlauch fördert die Durchblutung. Man sagt ihm zudem eine blutdrucksenkende Wirkung nach, und er beugt Arteriosklerose – im Volksmund «Arterienverkalkung» genannt – vor. Bei Herz- und Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Schwindel werden der Waldpflanze ebenfalls positive Effekte zugeschrieben.

Übergewicht

Wie alle Gemüsearten ist der Bärlauch mit ungefähr 137 Kalorien pro 100 Gramm essbarem Anteil leichte Kost und bezüglich Übergewicht kein Problem.

Verdauung

Bärlauch fördert die Verdauung. In der Volksmedizin wendet man ihn deshalb gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und Durchfall sowie bei Appetitlosigkeit an.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die neue SAISON-KÜCHE stimmt Sie auf Ostern ein

Grosses Oster-Spezial in der neuen SAISON-KÜCHE: mit Deko-Tipps, überraschenden Rezepten für Fisch und Lamm sowie fürs Gästemenu. Die SAISON-KÜCHE erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: Telefon 0848 877 777 (Normaltarif).

