

BÄRLAUCH

Allium ursinum



STECKBRIEF

Pflanzenart

Amaryllisgewächse

Verwendung

äußerlich

verwendete Pflanzenteile

Blätter, Blüten,

Samen

Erntezeit

März / April,

Samen Mai/Juni

Inhaltsstoffe

Vitamine, Mineralstoffe,

Allicin, ätherische Öle,

Sulfide,...

Vorsicht:

nur ernten, wenn die Bestimmung absolut sicher ist - es gibt tödlich giftige Verwechslungspflanzen (Herbstzeitlose, Maiglöckchen, Aronstab)

BOTANISCHES

Der Bärlauch gehört zur Gattung der Lauchgewächse, also ist auch mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt. Er ist in weiten Teilen Europas und auch Asien zu finden. Bärlauch liebt humusreiche Böden und gedeiht am Besten unter Laubbäumen - im lichten Schatten. Weitere Namen wie wilder Knoblauch oder Waldknoblauch verraten schon sein feines Aroma. Für die Germanen war der Bär eines der wichtigsten Krafttieren - so ging man davon aus, dass der Bärlauch die Kräfte auf den Menschen übertrug.

ANWENDUNGSBEREICHE

Innerlich:

Frisch, als Presssaft oder auch als Pesto oder Ölpaste - der Bärlauch bereichert die Küche mit seinem feinen Aroma nach Knoblauch. Bärlauch gilt als reinigend, keimtötend, pilzfeindlich und entgiftend. Er fördert die Verdauung und bereichert jede Frühjahrskur.

TIPP'S

Nur selber ernten, wenn du bei der Bestimmung des Bärlauchs absolut sicher bist. Alternativ auf Wochenmärkten umsehen.

Damit Pestos möglichst lange haltbar sind, darauf achten, dass die Blätter trocken sind - ansonsten steigt Gefahr der Vergärung / Verkeimung. Käse, z. B. Parmesan, erst beim Servieren dazu geben. Verschluss, kühl und dunkel bis zu 8/9 Monate haltbar.

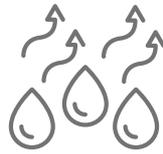
BÄRLAUCH

Pflanzenkompass



FRISCH

Blätter ab März
Blüten ab April,
können z. B. in Essig
eingelegt werden
Samen ab Mai,
können bevorratet
werden als
Pfefferersatz



TROCKNEN

Blätter und Blüten
sind nicht geeignet,
verlieren das Aroma

Samen können gut
trocken bevorratet
werden



TINKTUR

Blätter in 40 % Vol.



ÖLAUSZUG

Bärlauchblätter für
ein paar Tage in gutes
Speiseöl einlegen,
schmackhaft in der
Küche

äußerlich nicht
geeignet



OXYMEL/SIRUP

Blätter und Blüten
sind geeignet



VERREIBEN

nicht bekannt