



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

DER BÄRLAUCH - DAS KRAFTPAKET IM FRÜHLING

VON I MIND MY FOOD TEAM

Der Frühling kündigt sich an und beim ersten Waldspaziergang bei mildereren Temperaturen nehmen wir einen frischen, knoblauchähnlichen Geruch wahr. Jetzt ist definitiv Bärlauch-Zeit.

Je nach Region beginnt die Zeit, in der man frischen Bärlauch sammeln bzw. kaufen kann, Mitte Februar bis Mitte März.

Jetzt stellt sich natürlich noch die Frage, wie wir dieses Wildgemüse am besten in der Küche verwenden können.

Sein volles Aroma entfaltet Bärlauch, wenn wir ihn frisch verwenden und auch nicht allzu lange mitkochen. So ist er eine Bereicherung für würzige Nudelsaucen und Frühlingssuppen. Auch unseren Salaten, Kräutertöpfen und Dips verleiht die Pflanze eine herrlich aromatische Schärfe.

Vor der Zubereitung sollten wir die härteren Stiele entfernen und den Bärlauch gründlich waschen. Aufbewahrt wird der Knoblauch des Waldes am besten eingewickelt in einem feuchten Küchentuch im Gemüsefach des Kühlschranks. So bleibt er die nächsten 1 - 2 Tage frisch.

Wenn man etwas länger in den Genuss von Bärlauch kommen will, kann man das Kraut auch sehr gut einfrieren oder aber zu einem köstlichen Pesto verarbeiten.



Geht die Pflanze dann etwa Anfang Mai in die Blüte über, können wir uns an den geschlossenen Blütenknospen (zum Beispiel in Essig oder Öl eingelegt) und an den Blüten (als aromatische Dekoration) weiterhin erfreuen. Die Blätter werden dann etwas härter und schärfer und werden daher von vielen als nicht mehr ganz so köstlich empfunden.

Frischen Bärlauch genießen wir aber nicht nur des tollen Aromas wegen, sondern auch, weil er einfach ein Kraftpaket ist und nicht umsonst auch als Heilkraut bezeichnet wird. So enthält das Kraut sehr viel Vitamin C und unterstützt dadurch unser Immun- und Nervensystem und verringert Müdigkeit. Der enthaltene Mineralstoff Kalium ist wiederum wichtig für einen normalen Blutdruck und unsere Muskelfunktion, während das ebenfalls im Bärlauch vorhandene Eisen unsere Konzentration unterstützt und eine wichtige Funktion bei

der Zellteilung einnimmt.

Wer Bärlauch selber pflücken möchte, sollte über eine gute Pflanzenkenntnis verfügen, weil eine große Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen wie dem Maiglöckchen und der Herbstzeitlose besteht. Infos zu Aussehen und Geruch von Bärlauch und zu den Verwechslungsgefahren findet ihr z.B. [HIER](#)

Wichtig ist auch, dass man immer bestandsschonend pflückt. Beim Knoblauch des Waldes bedeutet das, dass man nicht mehr als ein bis zwei Blätter je Pflanze nimmt und diese am besten abschneidet oder abzwickt. So kommt es nicht zur Schädigung der Zwiebel und sowohl die Natur als auch wir haben mehr von diesem Wildgemüse.

Wer sich unsicher ist, sollte die Finger vom selber sammeln lassen und das Angebot bei Gemüsehändlern und Supermärkten nutzen.

DIE AUTORIN



I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz