

Bärlauch

April



Der Bärlauch (*Allium ursinum*), ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Allium* und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern verbreitete und häufige, früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach gesammelt. Bärlauch wird auch Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen oder Waldherre genannt.



Geschmack und Verwendung in der Küche: Frisch, aromatisch - knoblauchartig, beim Zerreiben der Blätter typischer knoblauchartiger Geruch. Frisch in Quark, Käsecreme, Mayonaisen, Essigen, als Bärlauchpesto in Öl, in Bärlauchbutter als Brotaufstrich, in Salaten. Gekocht als Suppe oder als Zutat in Gemüse - oder Wildkräutersuppen.



Wirkungsweise: Bärlauch ist das ideale Frühlingsgemüse um den Stoffwechsel anzukurbeln, wirkt entschlackend, entzündungshemmend, blutreinigend und desinfizierend. Vorteilhaft bei Gefäßerkrankungen und Leberleiden.

