

P F L A N Z E N P O R T R A I T

Bärlauch

*inklusive Rezeptideen +
Gegenüberstellung der giftigen Doppelgänger*



Bärlauch

Allium ursinum



Quelle: Canva

Bärlauch ist einer der ersten **Energiespender** im Vorfrühling und Frühling. Aufgrund seiner **Mineralien und Vitamine** wirkt er nach dem Winter **stärkend** und **kurbelt das Immunsystem an**. Wie sein Name schon verrät, verleiht er "Bärenkräfte", denn in seinem botanischen Namen steckt das Wort "ursus", das lateinische Wort für "Bär". "Allium" bedeutet "Lauch" und leitet sich von dem im Bärlauch enthaltenen Inhaltsstoff Allicin ab, der dem Bärlauch seinen **knoblauchähnlichen Geruch** gibt.

Es heißt außerdem, dass sich Bären nach dem Winterschlaf mit Bärlauch stärken, um wieder zu Kräften zu kommen und dass die Pflanze daher ihren Namen bekam. Ob das so stimmt? 😊

Bärlauch wächst bevorzugt an **Waldrändern**, auf **Lichtungen** und auf **feuchten Böden**.

Alle Teile des Bärlauchs sind essbar, inklusive der Zwiebel!

Erst nach der **Walpurgisnacht** (30. April auf den 1. Mai) soll der Bärlauch seine Kräfte verlieren, da ihm die Hexen bei ihrem Ritt über das Land die Kräfte entziehen sollen.

Wem diese Erklärung zu abstrakt ist, der achtet einfach darauf, wann der Bärlauch anfängt zu blühen, denn dann beginnen die Blätter langsam, zu vergilben. Die Pflanze zieht sich langsam wieder in die Erde zurück. Es gibt aber meist noch eine Menge frischer Triebe, die aus der Erde kommen. Und mit der **Bärlauchblüte** ist es Zeit, die Blüten als **Salatdeko** zu ernten. Sooo lecker!

Nach der Blüte bilden sich drei Fruchtknoten mit je zwei Samen. Die kleinen Anhängsel, die an den Samen zu sehen sind, sorgen dafür, dass die Samen an Ameisen und anderen Tieren hängen bleiben und sich der Bärlauch so leicht verbreiten kann.

Und so erkennst du den Bärlauch:

- Blätter erscheinen im Februar/März
- lanzettliche Blattform
- Blätter wachsen aus einer länglichen hellen Zwiebel
- ein Blatt wächst aus einem Stiel (einkeimblättrig)
- Blätter sind anfangs an den Seiten eingerollt
- V-förmiger Blattquerschnitt
- Blätter dünn und zart
- Blattader knackt beim Anknicken des Blattes
- Blattunterseite matt, Oberseite glänzend
- blüht von März bis Mai
- Blütendolde mit weißen sternförmigen Blütchen
- nach der Blüte drei Fruchtknoten mit je zwei Samen
- Pflanze riecht stark nach Knoblauch

Auf der letzten Seite dieses E-Books findest du noch einmal alle Erkennungsmerkmale des Bärlauchs und die seiner **giftigen Doppelgänger - der Herbstzeitlose und dem Maiglöckchen**.

Nimm die Seite mit in die Natur, damit du den Bärlauch immer sicher bestimmen kannst!

Bärlauch

Allium ursinum



Quelle: Canva

In der **Volksheilkunde** findet der Bärlauch unter anderem Anwendung bei Verdauungsproblemen.

Insgesamt werden ihm u. a. folgende Wirkungen nachgesagt:

entschlackend, energiespendend,
blutdrucksenkend, immunstärkend, gegen
Hautausschlag, verhindert die Blutgerinnung,
appetitanregend, wirkt antibiotisch,
cholesterinspiegelsenkend,
durchblutungsfördernd,
schwermetalleausleitend,
entzündungshemmend, blutreinigend.

Daher ist er perfekt für eine **Frühjahrskur**, wenn du dich nach einer langen Winterzeit müde und schlapp fühlst.

Eine längere Frühjahrskurs mit Bärlauch sollte jedoch vermieden werden, da es sonst zu leichten **Lebensmittelallergien** kommen könnte, ähnlich, wie wenn du zuviel Knoblauch oder Zwiebeln isst.

Kulinarisch ist er vielseitig einsetzbar und schmeckt sowohl frisch, als auch gekocht.

Die **Samen** können nach der Blüte **zum Würzen** von Speisen genutzt werden. Sie schmecken **leicht pfeffrig**.

Da Bärlauch überwiegend **flüchtige Inhaltsstoffe** hat, sollten diese am besten als Ölauszug, Pesto oder eingefroren konserviert werden. Beim Trocknen verflüchtigen sich die Inhaltsstoffe weitgehend, und der Bärlauch verliert meist sein Aroma. Nur spezielle Trocknungsverfahren können dies bewahren.

Der Klassiker unter den Rezepten ist für die Konservierung daher wohl die Bärlauchpesto. Aber es gibt so viele weitere leckere Rezepte, um das frische Frühlingsaroma zu genießen.

Ein paar meiner Lieblingsrezepte findest du auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Bärlauch-Gnocchi

Hol' dir den Frühling auf den Teller!



Quelle: iStock | [8vFanI](#)

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln

1 Handstrauß* Bärlauch

1 Ei

250 g Mehl

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

150 ml Sahne

100 ml Weißwein

Limettensaft

Tomaten (stückig, aus der Dose oder frisch)



4 Portionen



45 Minuten

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, kochen, pellen und gut auskühlen lassen.

Den Bärlauch klein schneiden und mit 1 Ei vermischen.

Kartoffeln stampfen und mit der Bärlauchmischung vermengen.

Mehl mit der Masse verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Teig dann 30 min. ruhen lassen.

Anschließend zu einer Rolle formen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, zu Kugeln formen und mit der Gabel ein Muster eindrücken.

1 l Gemüsebrühe aufkochen, Gnocchi in der Brühe ziehen lassen (nicht mehr kochen, da sie sonst zerfallen) und nach ca. 5 min. herausnehmen.

Sahne mit Weißwein aufkochen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten (stückig aus der Dose oder frisch) aufkochen und unter die Soße ziehen, ggf. noch einmal nachwürzen.

Gnocchi mit der Soße servieren und genießen.

ANMERKUNGEN

*Unter einem **Handstrauß** versteht man so viele Stängel, wie zwischen deinen Daumen und Zeigefinger passen.

Bärlauch-Kartoffel-Aufstrich

Die leckere Alternative zu Pesto



ZUTATEN

**250 g mehligkochende
Kartoffeln**
1 Handstrauß* Bärlauch
**4 EL Sonnenblumen- oder
Olivenöl**
40 g Walnusskerne
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, kochen, pellen und gut auskühlen lassen. Währenddessen die Walnusskerne etwas anrösten, abkühlen lassen und anschließend klein hacken. Kartoffeln etwas klein würfeln und zusammen mit dem Bärlauch, den Walnusskernen und dem Öl in einem Pürierstab vermischen. Nicht zu fein pürieren! Es dürfen gerne noch ein paar Kartoffeln und der Bärlauch erkennbar bleiben. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf frischem Baguette oder Vollkornbrot genießen.

Alternativ zum Pürierstab kannst du die Kartoffeln auch stampfen, den Bärlauch in feine Streifen schneiden und dann mit den restlichen Zutaten vermischen - lecker!



4 - 6 Portionen



35 Minuten

ANMERKUNGEN

*Unter einem **Handstrauß** versteht man so viele Stängel, wie zwischen deinen Daumen und Zeigefinger passen.

Bärlauch-Brot

Der leckere Snack für Zwischendurch oder als Beilage.



Quelle: Pexels

ZUTATEN

350 g Dinkelmehl
½ Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
170 ml Wasser
1 Handvoll Pinienkerne
etwas Pecorino, gerieben
2 Handstrauß* Bärlauch
3 EL Olivenöl
Salz



10 - 16 Scheiben



45 Minuten

ZUBEREITUNG

Dinkelmehl mit der Hefe, dem Wasser und 1 ½ TL Salz gut verkneten. Falls du dich für ein Vollkornmehl entscheidest, musst du evtl. etwas mehr Wasser hinzufügen.

Teig abdecken und an einem warmen Ort für ca. 1 Std. gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pesto zum Bestreichen des Teigs zubereiten. Hierfür werden die Pinienkerne, der Pecorino und die Bärlauchblätter zusammen mit dem Öl püriert.

Nach der Gehzeit rollst du den Teig möglichst rechteckig auf einer bemehlten Fläche aus und bestreichst ihn mit der Pesto.

Teig längs einrollen, damit er die gewickelte Struktur erhält.

Auf ein gefettetes Backblech legen und unter einem feuchten Handtuch nochmals 30 min. gehen lassen, dann backen.

Backzeit: ca. 30 min., bei 230 Grad (Umluft)

Lauwarm oder kalt servieren; hält sich ca. 3 Tage im Kühlschrank.

ANMERKUNGEN

*Unter einem **Handstrauß** versteht man so viele Stängel, wie zwischen deinen Daumen und Zeigefinger passen.

Bärlauch-Schafskäse-Aufstrich

Als Brotaufstrich oder in Salatsauce genießen.



www.herbapicus.com



ZUTATEN

1 Packung Schafskäse
1 Handstrauß* Bärlauch
Oliveöl
Salz und Pfeffer
evtl. etwas Zitrone

ZUBEREITUNG

Schafskäse fein zerkrümeln oder mit einer Gabel zerkleinern. Bärlauch fein hacken, zum Schafskäse dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliveöl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft hinzugeben.



ca. 8 Portionen



10 Minuten

ANMERKUNGEN

*Unter einem **Handstrauß** versteht man so viele Stängel, wie zwischen deinen Daumen und Zeigefinger passen.

Bärlauch

Allium ursinum

Familie: Amaryllisgewächse

Wirkung: entschlackend, energiespendend, blutdrucksenkend, immunstärkend, gegen Hautausschlag, verhindert die Blutgerinnung, appetitanregend, wirkt antibiotisch, cholesterinspiegelsenkend, durchblutungsfördernd, Schwermetalle ausleitend, entzündungshemmend



www.herbapicus.com

- Blätter erscheinen im Februar/März
- lanzettliche Blattform
- Blätter wachsen aus einer länglichen hellen Zwiebel
- ein Blatt wächst aus einem Stiel (einkeimblättrig)
- Blätter sind anfangs an den Seiten eingerollt
- V-förmiger Blattquerschnitt
- Blätter dünn und zart
- Blattader knackt beim Anknicken des Blattes
- Blattunterseite matt, Oberseite glänzend
- blüht von März bis Mai
- Blütendolde mit weißen sternförmigen Blüten
- nach der Blüte drei Fruchtknoten mit je zwei Samen
- Pflanze riecht stark nach Knoblauch

Giftige Doppelgänger!

HERBSTZEITLOSE

Colchicum autumnale

Familie: Zeitlosengewächse



- Blätter erscheinen bereits im März, länglich-oval
- Blätter wachsen ungestielt aus einer Rosette heraus
- Blätter fester als beim Bärlauch
- Blattunterseite glänzend
- breiter Querschnitt, da es keinen Stiel gibt
- blüht erst im Herbst (Sept. - Okt.)
- blüht violett mit 6 krokusähnlichen Blütenblättern
- Pflanze riecht NICHT nach Knoblauch
- **hochgiftig!**

MAIGLÖCKCHEN

Convallaria majalis

Familie: Spargelgewächse



- Blätter erscheinen Mitte April, breit-oval, fest
- meist wachsen zwei Blätter stängelumfassend aus dem Boden heraus (runder "Scheinstiel")
- rhizomartiger Wurzelstock
- Blattunterseite glänzend, Oberseite matt
- blüht von April bis Juni
- traubiger Blütenstand mit weißen Blütenglöckchen, rote Früchte nach der Blüte
- Pflanze riecht NICHT nach Knoblauch
- **giftig!**

© Claudia Specht | HERBA PICUS

Ausgabe: März 2025

Layout + Inhalt: Claudia Specht

Fotos: Claudia Specht, Pexels, Canva, iStock

Skizzen Bärlauch, Herbstzeitlose, Maiglöckchen: Wikipedia (gemeinfreie Bilder)

Haftungsausschluss

Alle in diesem E-Book enthaltenen Informationen wurden gewissenhaft von mir zusammengestellt und die Rezepte sorgfältig entwickelt und ausprobiert.

Ich übernehme jedoch keine Haftung oder Gewährleistung bei möglicherweise auftretenden Unverträglichkeiten, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung oder Nichtanwendung der enthaltenen Informationen entstehen.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe dieses E-Books sowie einzelner Inhalte an Dritte ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Urheberin nicht gestattet.

Alle Rechte vorbehalten. Dies gilt insbesondere für die Verbreitung durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, die fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie den auszugsweisen Nachdruck.

🌿 Sammele bitte nur Pflanzen, die du sicher bestimmen kannst, und achte beim Sammeln in der freien Natur auf den Naturschutz in deiner Gegend! 🌿



Melde dich gerne bei mir, wenn du dich für einen individuellen Kräuterspaziergang oder -Workshop interessierst.

Offizielle Termine findest du auf meiner Website
www.herbapicus.com

Instagram

[instagram.com/herbapicus/](https://www.instagram.com/herbapicus/)

Facebook

[facebook.com/herbapicuswildkraeuterwissen/](https://www.facebook.com/herbapicuswildkraeuterwissen/)

E-Mail

post@herbapicus.com