

Bärlauch (*Allium ursinum*)



Bärlauch ist in Europa und Teilen Asiens heimisch und sprießt als Frühjahrsbote bereits ab März auf humusreichen, feuchten Wiesen, unter Gebüsch und in Laubwäldern. Bärlauch, der seinem großen Bruder, dem Knoblauch, in vielem ähnelt, schmeckt aber viel milder und die für Knoblauch typischen Ausdünstungen über die Haut bleiben aus. Er lässt sich im Garten kultivieren und so habe auch ich in meiner „Kräuterecke“ ein kleines Beet mit Bärlauch angelegt.

Woher der Name „Bärlauch“ kommt, weiß man nicht so genau. Es wird allerdings erzählt, dass Bären diesen Lauch fraßen, um Magen, Darm und Blut zu reinigen und um schnell zu Kräften zu kommen, wenn sie im Frühjahr aus dem Winterschlaf erwachten. Und so, wie die Bären früher aus dem Winterschlaf erwachten, so ist nun auch „*Allium ursinum*“, wie der botanische Name des Lauchs lautet, sowohl als Gewürz- wie auch als Heilkräuter wieder aus seinem langen Dornröschenschlaf erwacht, nachdem er viele Jahre in Vergessenheit geraten war.

In Eberbach, etwa eine Autostunde von meinem Wohnort entfernt und im Naturpark Neckartal-Odenwald liegend, werden seit dem Jahr 2000 jährlich die Bärlauch-Tage veranstaltet.

Von Mitte März bis Mitte April dreht sich dort alles um Bärlauch. Es finden Bärlauch-Wanderungen statt, bei denen die gesundheitliche und mythologische Bedeutung des wilden Knoblauchs erklärt wird und man den Lauch im Wald direkt selbst pflücken kann.

Die Gastronomie des Ortes, von der einfachen Dorfkneipe bis zum Nobellokal, bietet Kulinarisches rund um dieses wohlschmeckende Heilkräuter. Die Vielfalt der Speisen ist so groß, dass man in den Gaststätten während der Bärlauch-Zeit täglich ein anderes Gericht essen könnte.

Außerdem werden die unterschiedlichsten Produkte angeboten, in denen der frische Bärlauch verarbeitet wird, wie z.B. Brot, Wurst, Butter, Wein und vieles mehr. Ja, sogar Pralinen, die ich in Eberbach einmal probiert habe. Schokolade mit „Knoblauchgeschmack“ war für meine Geschmacksnerven jedoch etwas gewöhnungsbedürftig. Ansonsten liebe ich so ziemlich alle deftigen Produkte, besonders aber Bärlauch-Bratwurst und Bärlauch-Pesto.



Deshalb hier zum Nachmachen das Rezept für Bärlauch-Pesto:

Zutaten

- 100 g Pinienkerne
- 80 g Bärlauchblätter
- ca. 150 ml Olivenöl
- 50 g geriebener Parmesan
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung

Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie leicht braun sind. Den Bärlauch von den Stielen trennen, waschen, vorsichtig trocken schütteln und grob zerkleinern. Anschließend mit den gerösteten Pinienkernen pürieren. Nun langsam unter Rühren das Olivenöl zugießen, den Parmesan einstreuen und mit Pfeffer und Salz würzen.



Dazu schmecken natürlich am besten Spaghetti, die man bissfest gegart mit dem Pesto vermischt. Wer will, kann noch etwas frisch geriebenen Parmesan darüber streuen. Guten Appetit!!!

Nun noch etwas, was die gesundheitsbewussten Leser interessieren dürfte, denn der gesundheitliche Aspekt des Bärlauchs ist nicht zu verachten. Bärlauch besitzt einen wesentlich höheren Gehalt an Vitamin A, C, E und Selen sowie mehr Eisen, Magnesium, Mangan und Schwefelverbindungen als Knoblauch. Er wirkt sich günstig auf das Magen-Darm-System aus und wird in der Volksmedizin sowohl als blutdrucksenkendes Mittel wie auch gegen Arteriosklerose eingesetzt. Er hilft ebenso erfolgreich bei Migräne, Durchblutungsstörungen, entgiftet den Körper, fördert Konzentration und Gedächtnis uvm.. Er soll sogar antibakterielle sowie antibiotische Substanzen enthalten. Bereits vor über 3.000 Jahren war bekannt, dass Bärlauch Körper und Geist gut tut, denn, wie historische Berichte belegen, kannte man damals schon mehr als 20 Anwendungsgebiete, von Insektenstichen über Erkältungen bis hin zu Herzbeschwerden.

Wenn Sie Gelegenheit haben, probieren Sie doch mal ein Gericht, in dem Bärlauch verarbeitet wurde. Und wenn Sie im März und April einen Spaziergang durch Laubwälder oder feuchte Wiesen machen, entdecken Sie vielleicht auch in Ihrer Region diesen leckeren Bärlauch, den Sie selbst pflücken können. Aber Vorsicht, die Blätter des Bärlauchs ähneln sehr denen der Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen, die allerdings sehr giftig sind. Daher bitte erst einmal an den Blättern reiben und daran riechen, denn nur Bärlauch hat den typischen Knoblauchgeruch. Viel Spaß beim Suchen, Pflücken und Probieren!

Von Ulrike Back

ベアラウフ(アリウム ウルシナム)



ベアラウフ(訳者注:熊ねぎの意、日本では英名よりラムソンとも呼ばれる)は、ヨーロッパとアジアの一部に生育し、春の訪れを告げる使者として、3月ごろから腐植土壌の湿地や茂みの中、広葉樹林の中に芽を出します。ベアラウフは、近縁種のニンニクと類似点が多いのですが、味はずっとマイルドで、食べた後に皮膚から発散されるニンニク特有の臭いはありません。庭で育てることができるので、私も庭の「ハーブコーナー」に小さい苗床を作りました。

「ベアラウフ」の名前の由来は、はっきりわかっていません。しかし伝わるところによると、春に冬眠から覚めた熊が、胃腸と血液を浄化し、早く体力を回復させるためにこのネギを食べたことからその名前が付いたようです。そして、熊が冬眠から目覚めたように、また、いばら姫が長い眠りから目覚めたように、長年忘れ去られていた「アリウム ウルシナム(ベアラウフの学名)」も今こうして、香草、薬草として注目を集めるようになったのです

私が住んでいる町から車で一時間ほど離れたところにある、エーバーバッハでは、2000年より毎年「ベアラウフ祭り」が開催されています。エーバーバッハはネッカータール=オーデンヴァルト自然公園に属している都市ですが、3月中旬から4月中旬まで、町はベアラウフ一色になります。祭りの会期中にはベアラウフツアーがいくつか催され、この野生ニンニク(ベアラウフ)の健康効果や、それにまつわる伝説などを聞いたり、森で実際にベアラウフ摘みが体験できます。

地元の飲食店は、村の食堂から高級レストランにいたるまで、このおいしい薬草を使ったいろいろな料理を提供しています。ベアラウフ料理はとて多彩で、レストランではベアラウフのシーズン中は毎日違う料理が食べられるほどです。

さらに、新鮮なベアラウフを素材にした、さまざまな製品が売られています。たとえば、パン、ソーセージ、バター、ワインなど。そう、そればかりか、プラリネまでも。エーバーバッハで一度試食しましたが、にんにく風味のチョコレートは私の味覚にはなかなかなじみませんでした。それ以外は、栄養たっぷりのベアラウフ製品はおおかたすべておいしいと思いますが、とりわけベアラウフのソーセージと、ベアラウフペーストは私のお気に入りです。

というわけで、ここでは家庭でも作れるベアラウフペーストのレシピをご紹介します。

材料:

松の実100g
ベアラウフの葉 80g
オリーブ油 約150ml
すりおろしたパルメザンチーズ50g
コショウ挽きで挽いたコショウ
塩

作り方

フライパンで松の実をかるく茶色に色づくまで乾煎りする。ベアラウフは葉を茎からはずして洗い、



丁寧に水気をきり、ざく切りにする。そのあとで、ベアラウフの葉と炒った松の実と一緒に(フードプロセッサーにかけて)ペースト状にする。混ぜながらオリーブ油をゆっくり注ぎ足し、パルメザンチーズを加えて、塩コショウで味付けする。

このペーストに合わせて一番おいしいのは、もちろんアルデンテに茹で上げたスパゲティ。お好みで、おろしたてのパルメザンチーズを適宜ふりかけて、さあ、召し上がれ！！



それから、健康に気を配っている読者のみなさんは興味をもたれると思いますが、ベアラウフは健康上の観点からも、なかなか大したものなのです。ビタミン A,C,E やセレンを非常に多く含み、また鉄分、マグネシウム、マンガン、硫化物がニンニクよりも多く含まれています。ベアラウフは消化吸収を助け、民間療法では降圧剤や動脈硬化症の薬としても使われています。また、片頭痛、血行障害にも効果があり、体内の解毒作用を促進したり、さらには集中力や記憶力も向上させるとのこと。そのうえ、抗菌、抗生物質も含んでいます。すでに3000年以上前から、ベアラウフが心身ともによい

ことが知られていました。というのも当時すでに、虫刺されから風邪、さらには心臓障害まで、20以上もの効用がわかっていたという記録があるからです。

機会があったら、ベアラウフを用いた料理をぜひ試してみてください。そして、3月、4月に落葉樹林の中や湿原を散歩されたら、もしかしたらあなたのお住まいの地域でもこの美味しいベアラウフを見つけて、ご自分で摘むことができるかもしれません。でも気をつけて。ベアラウフの葉は、毒性の強いスズランとイヌサフランの葉によく似ているので。ですから、まず葉をもんでにおいを嗅いでみてください。ベアラウフだけがニンニクの香りがするからです。探して、摘んで、そして味わう！ベアラウフを大いに堪能して下さい。

ウルリケ・バック

(訳 バチエフスキ朱実)