Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 3

Artikel: Es ist ein Kraut gewachsen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723657

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Es ist ein Kraut gewachsen

Ein zartes Pflänzchen, übersehbar vielleicht, überriechbar sicher nicht. Es weckt Bären aus dem Winterschlaf – und auch beim Menschen einiges. Oder will man uns da einen Bärlauch aufbinden?

Kein Jahrzehnt ist es her, da war das Allium ursinum aus kulinarischer Sicht ein unbeachtetes Kraut. Jetzt ist der wilde Bruder des Knoblauchs zum Grün der Gourmets avanciert. Ausserdem ist der Bärlauch ein demokratisches Gewächs: Auch botanisch Ungeübte finden ihn – einfach der Nase nach.

Doch was dem Pilzler der Knollenblätterpilz, das sind dem Bärlauchler Maiglöckchen und Herbstzeitlose. Ihre Blätter ähneln denjenigen des wilden Knoblauchs. Ihr Duft nicht. Wenns nicht nach Knobli riecht, ists kein Bärlauch.

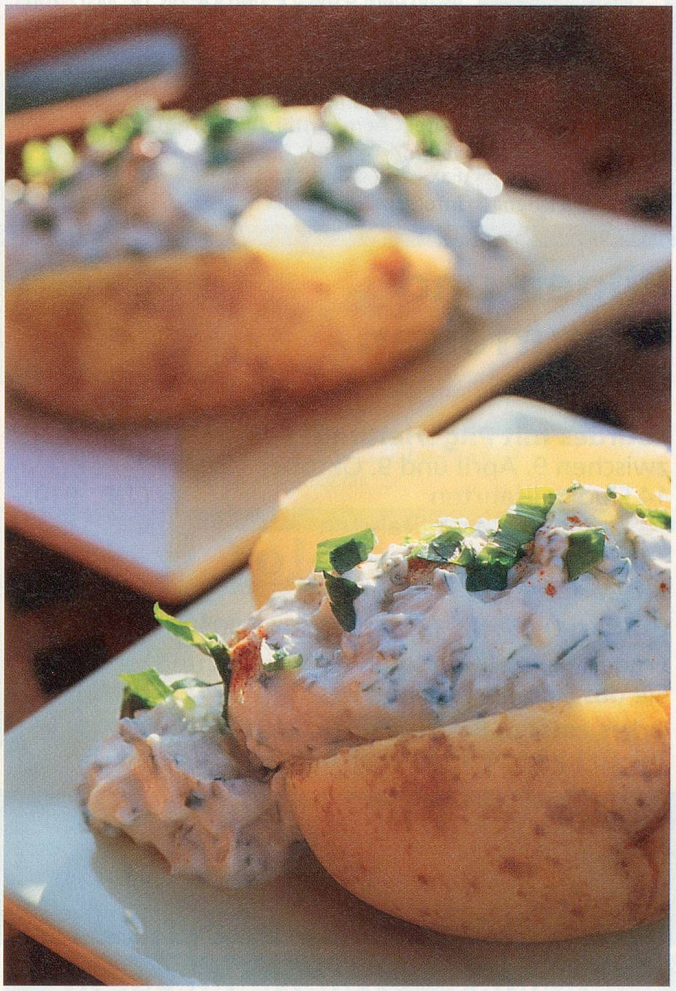
Und da ist seit einiger Zeit auch noch der Fuchsbandwurm, der die Freundinnen und Freunde der Hexenzwiebel beunruhigen mag. Wer auf Nummer sicher gehen will, dem sei gründliches Waschen empfohlen.

Heisst der Bärlauch eigentlich Bärlauch, weil sein Aroma die Bären aus dem Winterschlaf aufweckt? Jedenfalls verdankt er seinen Namen den Germanen. Der Bär, so glaubten diese, verleihe seine Kraft auch bestimmten Pflanzen, durch deren Verzehr sich der Mensch Bärenkräfte einverleiben könne. Die Römer machten aus dem Bärlauch folgerichtig einen Liebestrank.

Zurück in die Küche. Da liegen sie nun, die schlanken Blättchen, natürlich nur die jungen, zarten, denn wenn der Bärlauch ins Kraut schiesst, ist es mit der aromatischen Schärfe und der zartbitteren Note vorbei. Dann wird er penetrant.

Am einfachsten ists, ihn roh in einem Frühlingssalat zu verwenden, vielleicht zusammen mit jungen Spinatblättern. Delikat schmeckt er, fein geschnitten, in lauwarmem Kartoffelsalat. Was der rassige Lauch übrigens gar nicht mag, sind grosse Hitze und langes Kochen. Dann verliert er sein Aroma und wird zum ordinären Grünfutter. Und diesen Bärendienst wollen wir ihm nicht erweisen. ■

REZEPTE: SAISONKÜCHE; BILDER: PRISMA, SAISONKÜCHE



Bärlauchquark

Für vier Personen

250 Gramm Vollfettquark
250 Gramm Halbfettquark
5 Esslöffel Rahm
2 gekochte Eier
1 Handvoll fein gehackter Bärlauch
1 Limette
Kräutersalz
Paprika, Cayennepfeffer

➤ Quark und Rahm gut verrühren. Eier fein würfeln und zusammen mit dem Bärlauch beifügen. Alle Zutaten sorgfältig mischen. Limette heiss waschen. Wenig Limettenschale direkt fein dazureiben. Mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

➤ **Bärlauchquark und Gschwellti:** Gekochte Kartoffeln (Gschwellti) mit Bärlauchquark servieren. Mit gehacktem Ei und fein geschnittenem Bärlauch garnieren. Schmeckt auch fein mit Folienkartoffeln (Baked Potatoes).

Zubereitungszeit rund 15 Minuten

Pro Person etwa 17 Gramm Eiweiss, 24 Gramm Fett, 6 Gramm Kohlenhydrate, 1300 kj oder 310 kcal

Die neue SAISON-KÜCHE stimmt Sie auf Ostern ein
Grosses Oster-Spezial in der neuen SAISON-KÜCHE: mit Deko-Tipps, überraschenden Rezepten für Fisch und Lamm sowie fürs Gästemenü. Die SAISON-KÜCHE erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: Telefon 0848 877 777 (Normaltarif).

SO WIRKT BÄRLAUCH BEI:

Allergien
Bärlauch hilft gegen chronische Hautausschläge und Altersflecken. Er enthält unter anderem auch Vitamin C, das einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat.

Cholesterin
Da Bärlauch eng mit dem Knoblauch verwandt ist, hat er auch ähnliche Eigenschaften: So senkt er beispielsweise das Cholesterin.

Diabetes
Diabetiker profitieren von der Tatsache, dass Bärlauch die Durchblutung fördert und gleichzeitig der Gefässverkalkung entgegenwirkt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Bärlauch fördert die Durchblutung. Man sagt ihm zudem eine blutdrucksenkende Wirkung nach, und er beugt Arteriosklerose – im Volksmund «Arterienverkalkung» genannt – vor. Bei Herz- und Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Schwindel werden der Waldpflanze ebenfalls positive Effekte zugeschrieben.

Übergewicht
Wie alle Gemüsearten ist der Bärlauch mit ungefähr 137 Kalorien pro 100 Gramm essbarem Anteil leichte Kost und bezüglich Übergewicht kein Problem.

Verdauung
Bärlauch fördert die Verdauung. In der Volksmedizin wendet man ihn deshalb gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und Durchfall sowie bei Appetitlosigkeit an.

Fachliche Beratung: Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich