U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Bärlauch

Bärlauch ist ein urzeitliches Gemüse, das die Menschen noch heute verzehren wie es die Natur geschaffen hat. Dieses Wildgemüse gibt es in unseren Breiten schon sehr lange. Bereits in den Pfahlbausiedlungen der Jungsteinzeit rund um den Bodensee war Bärlauch gut bekannt.
Ausgrabungen und Funde belegen dies ebenso wie die alten Volksnamen Wald-, Schlangen- und Wilder Knoblauch sowie Wurmlauch und Hexenzwiebel. Volkstümlich wird der Lauch auch Ramsen, Rams und in England ramsons genannt. Darin und in rammen, Rammbock, steckt das alte Wort ram für Widder. Der Begriff ram geht vermutlich auf ramr zurück, was soviel wie stark, heftig, scharf bedeutet. Der Widder wurde somit nach seinem Geruch benannt, was soviel wie starker Stinker heißt. Weil der Bärlauch im Zeichen des Widders von Mitte März bis Mitte April erscheint, verdient sich auch der Sohn des Ram, der Ramsen, diesen Namen durch seinen scharfen Geruch. Im botanischen Namen (Allium ursinum) stecken Allium = Lauch und ursinum = bärig. In den Buchenwäldern Germaniens war Bärlauch eine typische und weit verbreitete Pflanze. Im Mittelalter wurde diese Wildpflanze als gängiges Heilmittel in der *Klostermedizin* eingesetzt. In der *Volksmedizin* wurde der "Wurmlauch" zur Wurmkur sowie zur Magen-, Darm- und Blutreinigung verwendet. Seit dem 18. und 19. Jahrhundert verlor der Waldknoblauch seine Bedeutung und wurde fast ganz aus den Küchen verbannt. Mittlerweile hat die moderne *Wissenschaft* den Bärlauch wieder entdeckt, um seine Inhaltsstoffe und Wirkungen zu erforschen. Der sehr intensive und knoblauchartige Geruch entsteht durch das Enzym Alliinase. Dieses baut das schwefelhaltige, geruchlose Alliin zu stark riechendem Allicin ab, wenn beim Pflücken oder Schneiden die Pflanzenzellen zerstört werden. Im Gegensatz zu Knoblauch (65 %) enthält sein kleiner Verwandter deutlich mehr Wasser (90 %). Dies bestimmt seine Charakteristik: starker Duft – milder Geschmack. Die gesundheitsfördernden Wirkungen beruhen im Wesentlichen auf den vielen schwefelhaltigen Verbindungen. Alliin gilt als Radikalfänger und senkt den Lipid- und Cholesterinspiegel im Blut. Allicin und Allylsulfide wirken antimikrobiell. Diesen sekundären Pflanzenstoffen werden sogar antikanzerogene Eigenschaften zugeschrieben. Darüber hinaus verbessern sie die Blutrheologie, fördern Magensaft- und Speichelfluss, Verdauung und Darmmotilität. Am besten schmecken die Blätter, die möglichst vor der Blüte geerntet werden sollten. Aber auch Stängel, Blüte und Zwiebel sind essbar. Bärlauch kann man roh oder gedünstet, kalt oder warm genießen. Sehr lecker schmeckt selbst hergestellte *Bärlauchbutter:* gewaschene und abgetupfte Bärlauchblätter sehr fein hacken. Blätter und Butter vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Als Genießertipp gilt auch *Bärlauchöl:* gewaschene und abgetupfte Bärlauchblätter in breite Streifen schneiden. Blätter in eine Flasche geben und mit Olivenöl auffüllen. Das Öl einen Monat an einem kühlen, dunklen Ort durchziehen lassen und anschließend die Bärlauchblätter entfernen.

In der ***Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin*** werden dem Bärlauch folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben:

- Temperaturverhalten: warm
- Geschmack: scharf
- Funktionskreisbezug: Lunge
- Wirkungen: bewegt das Qi, vertreibt pathogene Faktoren und entgiftet

Bärenstarke Bärlauch Quiche

Rezept für 4 Portionen

	Wandlungsphase
200 g Weizenmehl (Typ 1050)	(F, E, W)
65 g Butter	(E)
130 g Speisequark (10 %)	(H)
350 g Bärlauch	(M)
225 ml Vollmilch	(F, E, M)
1 Ei	(E, M)
Meersalz	(W)
gem. Pfeffer, schwarz	(E, M)
Muskatnuss	(F, E, M)
1 Msp. Cayennepfeffer	(F)

Zubereitung:
Mehl, Butter, Quark und etwas Salz werden zu einem Teig geknetet und eine halbe Stunde kühl gestellt. Der Bärlauch wird in feine Streifen geschnitten und mit 1–2 TL Butter in einem Topf angeschwitzt. Die Milch und das Ei werden untergerührt. Mit Pfeffer und Salz sowie etwas geriebener Muskatnuss wird die Masse abgeschmeckt. Der Teig wird ausgerollt, auf ein gefettetes Backblech gelegt und mit einer Gabel mehrfach eingestochen. Mit den Fingern wird ein Rand geformt. Bei 180 °C wird der Teig ca. 10 Minuten im Backofen vor gebacken. Anschließend die Bärlauchmasse auf dem Teig verteilen und die Quiche noch ca. ½ Stunde weiter backen.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:
Die Bärlauch Quiche bewegt das Qi und stärkt die Lunge, befreit die Oberfläche, vertreibt äußere pathogene Faktoren und wärmt die "Mitte".

› Ernährungsmedizinische Wirkung:
Die schwefelhaltigen Verbindungen des Bärlauchs (Alliin, Allicin, Methylallylthiosulfat) haben eine antioxidative und entgiftende Wirkung.

Korrespondenzadresse
Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D–34128 Kassel
drsied@gmx.de