



## Karlsruher Bärlauchrezepte

Man gehe in die Karlsruher Auwälder, sammle vor der Blüte, allenfalls noch zu Beginn derselben eine Tüte voll Bärlauch-Blätter (ein paar Bärlauch-Knospen und junge Blüten darin schaden nichts) und bestelle für den nächsten Tag ausschließlich Patienten mit obstruktiver Rhinitis. Verwechslung des wilden Bruders unseres Küchen-Knoblauchs mit Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Aronstab? Die Riechprobe, Blatt zwischen den Fingern zerreiben, muss eindeutig ausfallen. Irrtümer sollten nur bei bds. vollamputiertem N. olfaktorius möglich sein (für diesen Fall siehe umseitig). Angst vor Fuchsbandwurm? Die Dinger sind nicht lustig. Bei gewaschenem Bärlauch ist das Restrisiko jedoch sehr gering, vergleichbar dem hygienischer Haustierhaltung. Auch Gartenobst und Salat sollte gewaschen werden. Oder Sie halten sich an die gekochten Varianten. Den Bärlauch waschen, schleudern und dann sehr sehr klein schneiden, wie bei Schnittlauch üblich (Ausnahme s. Nr. 5). Einige Möglichkeiten der weiteren Zubereitung:

### (1) Karlsruher Bärlauchpesto

Kleingeschnittenen, frischen Bärlauch mit einem kaltgepressten Öl und etwas Salz oder Shoyu (Sojasoße) vermischen und in ein verschließbares Glas füllen. Hält im Kühlschrank einige Tage.

### (2) Karlsruher Bärlauch-Joghurt-Soße

Ebenso wie (1), jedoch mit Joghurt anrühren. Verwendung an Salaten, zu Kartoffeln oder an anderen Gerichten. Hält im Kühlschrank einige Tage.

### (3) Karlsruher Tzatziki

Ein multikulturelles Event. Bärlauch kleingeschnitten, Joghurt, Öl, Gurkenschnipsel, etwas Zitronensaft, bisschen Salz. Dazu ordentlich Bärlauch-Wein und dann Sirtaki getanzt heilt fast alle Krankheiten.

### (4) Karlsruher Bärlauch-Pfannkuchen

Die üblichen Pfannkuchenteig-Zutaten: Mehl, Milch, Eier und etwas Salz zusammen mit dem vorher kleingeschnittenen Bärlauch in einen Mixer geben. Je nach Bärlauchanteil erhält man hell- bis dunkelgrüne Pfannkuchen. Bei der dunkelgrünen Variante sollte der Ei Gehalt etwas erhöht werden, damit die Pfannkuchen zusammenhalten.

### (5) Bärlauch-Flammkuchen, Bärlauch-Pizza, Bärlauch-Quiche, Bärlauch-Suppe ....

Selbstverständlich lässt sich Bärlauch auf vielfältige Weise gekocht verwenden. Dann nicht ganz so klein schneiden. Kochzeit ähnlich wie andere Gemüse, etwas länger als gewöhnlicher Spinat. Vorher bedenken sollte man den erheblichen scheinbaren „Massenschwund“ durch das Kochen:



Eine Tüte voll Bärlauch ergibt ein kleines Töpfchen voll Bärlauch-Gemüse. Für Bärlauch-Suppe ist es jedoch auch möglich, eine verhältnismäßig kleinere Bärlauch-Menge sehr klein zu schneiden und erst kurz vor Kochschluss zuzugeben.

### (6) Bärlauch-Salat

Der kräftige Bärlauch kommt am besten im Ausgleich mit milden Zutaten. Zwei Varianten:

(a) Jeden beliebigen Salat können Sie mit etwas kleingeschnittenem Bärlauch anreichern.

(b) Mehr noch empfehlen wir folgendes: Tomaten, Ricotta oder milden Feta oder Tofu und einen weder zu strengen noch zu zarten Grünsalat (bspw. Batavia) zuschneiden und mit kleingeschnittenem Bärlauch vermischen. Verträgt eine kräftige Soße mit etwas Shoyu dabei. Wenn Sie viel Bärlauch verwenden, kann dies durch kleine Apfelstückchen und Walnussstücken als milde Komponente, oder durch eine Spur Honig an der Soße ausgeglichen werden.

### (7) Bärlauch-Nudeln

Bekommen Sie inzwischen auch im Supermarkt. Sparen Sie sich's. Der Bärlauch wurde vorher getrocknet, und was noch übrig bleibt, geht ins Kochwasser. Das Erlebnis spielt sich nur im Kopf ab.

### (8) Bärlauch-Shampoo

Im Supermarkt noch nicht gefunden. Befindet sich derzeit in der Testphase. Wir werden näheres berichten.

### (9) Bärlauch-Wein

Kein Gag, sondern Volksheilmittel aus der mittelalterlichen Hildegard-Medizin. Gut gegen hohen Blutdruck; wir empfehlen die Kombination mit einem ausgiebigen Spaziergang in den Karlsruher Auwäldern und Hügeln, möglichst vor der Schnackezeit.

### (10) Noch mehr Bäriges

Bärenmarke mildert zu kräftigen Bärlauchspinat. Bärenklaus-Ouzo verursacht und heilt mannigfaltige Verdauungsstörungen. Bärenredneck ist eine volkstümliche Bezeichnung für Lakritze, obwohl doch jedes Kind weiß,

dass Lakritze aus Pferdemit hergestellt wird. Bärlapp ist ein moosähnliches Sporengewächs, das im Erdmittelalter gattungsgewise ganze Wälder bildete; in der Homöopathie dient er als wichtiges Heilmittel. Bärenschote, Bärwurz, Bärenklee, Bärenatze und Bärentraube finden wir ebenfalls eher im Pflanzenreich. Doch genug der Wissenschaft:

Guten Appetit !

Carl Classen



# ¿ Bärglöckchen oder Maillauch ?



☠☠ **Herbstzeitlose im Frühjahr**  
Colchicum autumnale

kaum verwechselbar, aber ...

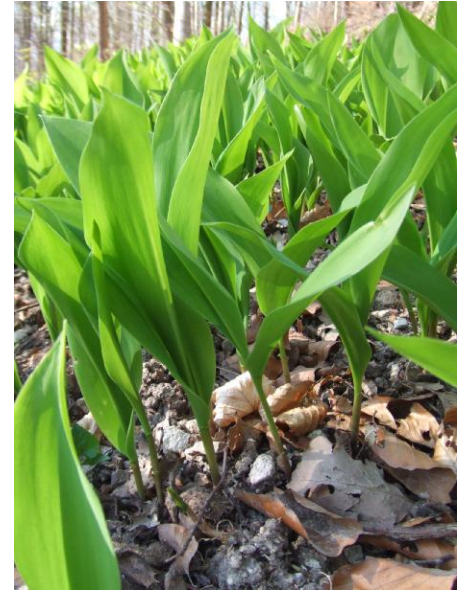
- an der Blattbasis liegen viele ungestielte Blätter dicht ineinander, Stengel bildet sich erst mit hochkommender Frucht
- Blätter ohne Mittelrippe, dicker, fleischiger, werden größer
- Blattspitzen leicht abgerundet
- ☠☠☠ hoch giftig



☺ **Bärlauch**  
Allium ursinum

**der Geruch ist eindeutig ...**

- **sehr deutlich schnittlauch- bis knoblauchartiger Geruch!**
- der Zwiebel entspringen mehrere Blattstengel (auch essbar), die in das jeweilige Blatt übergehen
- Blätter mit Mittelrippe
- Blattspitzen gleichmäßig spitz
- alle Teile inkl. Blüten essbar



☠ **Maiglöckchen, vor der Blüte**  
Convallaria majalis

für Riechtaube durchaus verwechselbar ...

- einzelne Stengel, um welche sich die Blattbasis herumwickelt
- Blätter parallelnervig
- Blattspitzen laufen am Ende nochmal verstärkt spitz zu
- ☠ Giftwirkung ähnlich Fingerhut, aber schwächer

## Verwechslungen von Bärlauch?

**Die Riechprobe muss eindeutig sein!**

