

# Bärlauchsuppe

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) gehört wie der Schnittlauch und der Knoblauch in die Familie der Lauch- und Zwiebelgewächse. Die altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze wird von Bären nach dem Winterschlaf mit Genuss als erste Nahrung verspiessen. Der deutsche wie auch der botanische Name leitet sich von dieser Vorliebe ab.

Bärlauch ist eine sehr alte Heilpflanze, welche schon den Germanen und Kelten bekannt war. Bei roher Verwendung liefert der Bärlauch wie alle wilden Grünpflanzen Mineralien, Spurenelemente und Vitamine in konzentrierter Form. Bärlauch kombiniert die wertvollen Inhaltsstoffe und Vorzüge des Knoblauchs. Durch Erhitzen verliert der Bärlauch Geschmacksstoffe und büsst kostbare Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamin C, ein. Um dies zu verhindern mischt man den rohen, gewaschenen Bärlauch unter Salate oder andere Speisen.

Der charakteristische Knoblauchgeruch bilden sich erst durch das "zerstören" der einzelnen Pflanzenzellen beim Schneiden, Hacken oder Zerreiben. Dadurch entfalten sich die natürlich enthaltenen "Lauchöle" (Alliin, Allicin). Diese Inhaltsstoffe machen den Bärlauch ebenso wertvoll für Küche und Gesundheit wie den Knoblauch.

Bärlauch ist eine mehrjährige krautige Pflanze. Die Blätter des Kaltkeimers, dessen Samen eine Frostperiode durchlebt haben müssen bevor sie keimen, erscheinen ab Februar zum Teil flächendeckend in schattigen Mischwäldern von fast ganz Europa und Nordasien und verbreiten seinen knoblauchähnlichen Geruch. Mit der Blüte im Juni endet seine Erntezeit.

## 4 Portionen

1 mittlere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

fein hacken und in etwas Öl oder Butter andünsten

ca. 200g Bärlauch, geschnitten

beigeben und kurz mitdünsten

8 dl Bouillon

aufkochen und damit ablöschen

Suppe 5 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen, danach mit dem Stabmixer gut mixen und nochmals aufkochen.

2 Eigelb

1 dl Rahm

mischen, der Suppe beigeben aber nicht mehr kochen

1 dl Rahm

steif schlagen einen Teil in die Suppe geben und vorsichtig verrühren, Rest als Dekoration auf die Suppe geben

**Aufgepasst: Nicht alles, was wie Bärlauch aussieht, ist auch Bärlauch!** Zur Sicherheit die Blätter zwischen den Fingern zerreiben, nur Bärlauch riecht dann stark nach Knoblauch.



← Bärlauch



Herbstzeitlose →

In nächster Nähe echten Bärlauchs findet man oft Giftpflanzen, an die man kaum denkt, weil sie zu dieser Jahreszeit nur Blätter, jedoch keine Blüten tragen. Es handelt sich um die Herbstzeitlose (*Colchicum* sp.). Sie enthält ein hochwirksames Alkaloid, von dem schon 1 mg pro kg Körpergewicht lebensgefährlich sind.

Die schmalen, lanzettlichen Blätter erscheinen zusammen mit den Fruchtsänden im darauf folgenden Frühling und werden ab und zu mit den essbaren Blättern des Bärlauchs verwechselt.

Alle Pflanzenteile der Herbstzeitlosen enthalten Colchicin, ein Gift, das dem Arsen ähnlich ist. Nach dem Verzehr zeigen sich die ersten Vergiftungserscheinungen nach zwei bis sechs Stunden durch Brennen im Hals, heftiges Erbrechen, blutige Durchfälle und Kreislaufstörungen.