

Orth an der Donau, 26. März 2001

Presseinformation:

Der Hauch des Bär-Lauchs – ein delikates Wildgemüse hat wieder Saison!

Die Donau-Auen bilden den idealen Standort für den Bär-Lauch (*Allium ursinum*). Der „Wüde Konfel“, wie der Bär-Lauch auch umgangssprachlich genannt wird, ist im Auwald stellenweise so häufig, dass die Pflanzen im Frühling den gesamten Boden bedecken. Die Blätter dieses nahen Knoblauch-Verwandten werden vor der Blüte gerne gesammelt und zu cremigen Suppen oder pikanten Aufstrichen verarbeitet.

Der Bär-Lauch ist ein typischer Frühjahrsblüher. Diese Pflanze nutzt das erhöhte Lichtangebot, bevor die Laubbäume austreiben. Die Energie ist in der Zwiebel gespeichert. Der Bär-Lauch bildet rasch Blätter aus. Die Blüten erscheinen von Mai bis Juni. Die Luft ist zu dieser Zeit vom unverwechselbaren Bär-Lauch-Hauch erfüllt.

Die Blätter dieser altbekannten Heilpflanze enthalten ätherische Öle und viel Vitamin C.

Roh gegessen oder gekocht wirkt die Pflanze im Darm antiseptisch und normalisiert die Darmflora. Zudem wirkt sie der Arterienverkalkung entgegen.

Das ideale Wildgemüse gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Vorsicht ist beim Sammeln geboten: Die Blätter des Bär-Lauchs sehen denen des Maiglöckchens sehr ähnlich. Das Maiglöckchen ist giftig!

Im Nationalpark Donau-Auen gilt: Bitte auf den Wegen bleiben. Nicht mehr als einen Handstrauß vom Bär-Lauch pflücken.

Die Menge ist auf jeden Fall ausreichend, um eine wohlschmeckende Suppe oder ausreichend Brotaufstrich herzustellen.

Rezept Bär-Lauch-Suppe: 1 Hand voll frische Bär-Lauch-Blätter nudelig schneiden. Ein wenig Butter im Topf schmelzen, die geschnittenen Bär-Lauch-Blätter hinzufügen und anlaufen lassen. Mit 1 Liter Wasser aufgießen, einen Gemüsesuppenwürfel einstreuen und alles 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab oder dem Mixer cremig rühren. Zum Verfeinern Sauerrahm oder Creme fraiche einrühren.

Nationalpark Donau-Auen GmbH
Fadenbachstraße 17, A-2304 Orth an der Donau, ☎02212/3450 Fax DW 17
e-mail: nationalpark@donauauen.at, internet: www.donauauen.at

Rezept Bär-Lauch-Aufstrich: 25 dag Aufstrichtopfen mit etwas Margarine schaumig rühren. Etwas Salz und die feingehackten Bär-Lauch-Blätter unterrühren. Mit etwas Sauerrahm verfeinern.

Wir wünschen Guten Appetit!

****/AT