



## Bärlauch

### Herkunft von Bärlauch

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Allium* und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Man spricht beim Bärlauch auch vom wilden Knoblauch oder Waldknoblauch. Der Bärlauch gehört zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas. Karl der Große bezeichnete ihn im 8. Jahrhundert in seiner königlichen Verordnung über die Landgüter als „anbauwürdige Gartenpflanze“. Im alten Germanenreich war der Bärlauch eine wichtige Heilpflanze. Sie galt als Frühlingsbote und sollte die Kräfte eines Bären in sich tragen. Nach dem langen kalten Winter wurde der Bärlauch verzehrt, um neue Kraft zu gewinnen und sich innerlich vom Winter zu reinigen.

Der lateinische Gattungsname "*Allium*" bedeutet "Lauch" und deutet auf die Verwandtschaft zu Knoblauch und Zwiebeln. Der lateinische Artname "*ursinum*" bedeutet "Bär". Im Volksglauben dachte man, dass die Bären, wenn sie aus dem Winterschlaf erwachten, als Erstes das frische Grün des Bärlauchs suchen.

### Wo findet man Bärlauch?

Die Bärlauchpflanze ist ein ausdauerndes, etwa 20-30 cm hoch werdendes Zwiebelgewächs. In vielen Gebieten Deutschlands, Österreichs und der Schweiz wächst der Bärlauch wild, vor allem in basen- und nährstoffreichen bzw. feuchten, halbschattigen Laubwäldern. Bei Waldspaziergängen im Frühjahr erkennt man den Bärlauch an seinem knoblauchartigen Duft (Waldknoblauch). Bärlauch blüht zwischen Mitte März bis Juni und ist nur frisch zu verwenden, da die Inhaltsstoffe beim Trocknen verloren gehen.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Bärlauch

Bärlauch hat ein sehr kräftiges, würziges Knoblaucharoma. Der Vorteil: Man riecht nach dem Verzehr aber nicht so intensiv danach, wie man es von **Knoblauch** gewohnt ist. Außerdem enthält Bärlauch neben Vitamin C auch wichtige Mineralstoffe wie Calcium, **Eisen** und Kalium und ätherische Öle, die gut für den Körper sind.

### Wirkung und Anwendung von Bärlauch

Bärlauch erinnert nicht nur im Geschmack und Geruch an Knoblauch, ihm werden auch dieselben gesundheitsfördernden Eigenschaften nachgesagt. Genau wie der Knoblauch enthält Bärlauch *Alliin*, das beim Zerschneiden oder Zerhacken der Blätter in *Allicin* umgewandelt wird. Dieses *Allicin* ist verantwortlich für den typischen Knoblauchgeruch und den scharfen Geschmack des vollmundigen, herzhaften Wildgemüses. *Allicin* ist eine Schwefelverbindung, die wegen ihrer bakterien-, viren- und pilzhemmenden Wirkung als »natürliches Antibiotikum« bezeichnet wird.

In der Heilkunde wird Bärlauch zur Wundreinigung sowie als Lungenmittel verwendet. Andere Anwendungsgebiete der Pflanze sind Appetitlosigkeit, Darm- und Magenstörungen, sowie Schwächezustände. Schon der schweizerische Naturarzt und "Kräuterpfarrer" Johann Künzle (1857 bis 1945) schwärmte: „Wohl kein Kraut ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärenlauch“.

**Bärlauch passt zu:** Bärlauch passt wunderbar zu Brotaufstrichen. Als Basis eignet sich besonders Butter, Quark, aber auch Ziegenkäse und Avocado. Aber auch in der warmen Küche ist Bärlauch vielseitig einsetzbar zum Beispiel in mediterranen Gerichten wie **Risotto** oder Ravioli oder als Bärlauchsuppe. Bärlauch passt aber auch gut zu Gemüse- oder **Fleischgerichten** und vielen weiteren **Gerichten**.

**Vorsicht bei der Ernte:**

Bärlauch sieht dem giftigen Maiglöckchen und speziell, vor seiner Blüte, der ebenso giftigen Herbstzeitlosen, sehr ähnlich. Um sicher zu gehen, kann man durch das Zerreiben der Blätter prüfen, ob diese nach Knoblauch riechen. Tun sie das nicht, sollte man die Blätter in jedem Fall im Wald liegen lassen.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „[Kräuter & Gewürze](#)“.

Bärlauch ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: