

Bärlauch

Bärlauchblätter

Vorsicht beim Sammeln: Bärlauchblätter erkennt man eindeutig an ihrem knoblauchartigen Duft. Sie sehen ähnlich aus wie Maiglöckchen- und Herbstzeitlosenblätter, die beide hochgiftig sind.



Bärlauchblüte: Im Frühling gibt es Stellen im Wald, die stark nach Knoblauch duften. Dort wächst der Bärlauch, manchmal in grossen Familien, denn wenn er erst einmal irgendwo heimisch geworden ist, breitet er sich gerne üppig aus.

Ein Kräuterquark mit reichlich Bärlauch gehört zu den leckersten Frühjahrserlebnissen und ist obendrein noch sehr gesund.

Anwendung

Der Bärlauch kann nicht getrocknet werden, denn dann gehen seine Wirkstoffe verloren.

Daher verwendet man ihn am besten frisch.

Als Tee ist er wegen seines zarten Knoblaucharomas nicht so geeignet, dafür umso mehr für die Frühjahrsküche.

Besonders lecker schmeckt der Bärlauch im Kräuterquark, denn man zusammen mit Kartoffeln servieren oder einfach als Brotaufstrich verwenden kann.

In schmale Streifen geschnitten schmeckt der Bärlauch auch einfach auf Butterbrot oder als Garnierung von Käsebrot, Tomatenbrot usw.

Auch als Bereicherung von Salaten ist er köstlich.

Er fördert nicht nur die Verdauung, sondern verhindert auch Arteriosklerose und senkt den Blutdruck und kann somit sogar Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen. Dadurch ist der Bärlauch das reinste Labsal gegen Zivilisationskrankheiten.

Steckbrief

Haupt-Anwendungen: Frühjahrskur,

Heilwirkung: adstringierend, anregend,, antibiotisch,

blutreinigend, entzündungshemmend,

harntreibend, schleimlösend, schweisstreibend, tonisierend,
Anwendungsbereiche: Appetitlosigkeit, Asthma, Bronchitis,
Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Blähungen, Verdauungsstörungen,
Durchfall, Würmer, Galle treibend, Bluthochdruck,
Arteriosklerose, Cholesterinspiegel senkend,
Stoffwechsel anregend, Rheuma, Hautreizend,

wissenschaftlicher Name: *Allium ursinum*

Pflanzenfamilie: Zwiebelgewächse = Alliaceae

englischer Name: Ramsons

volkstümliche Namen: Hexenzwiebel, Hexenzwiefel,
Ramsen, Waldknoblauch, wilder Knobel, Zigeunerlauch.

Verwendete Pflanzenteile: Blätter

Inhaltsstoffe: Allicin, Vitamin C, Ätherisches Öl: Vinylsulfid,
Merkaptan, Mineralsalze, Eisen, Schleim, Zucker

Sammelzeit: April und Mai

Pflanzenbeschreibung

Der Bärlauch bevorzugt schattige Laubwälder und
humusreiche Standorte. Er ist eine mehrjährige Pflanze, die
Jahr für Jahr wieder neu erscheint.

Zuerst wachsen im Frühjahr die Blätter des Bärlauchs. Sie
sind länglich, lanzettlich, weich und ähneln den Blättern des
Maiglöckchen. Im Gegensatz zu Maiglöckchen-Blättern

duften Bärlauchblätter jedoch eindeutig nach Knoblauch. Dieser Geruch ist wichtig zur Unterscheidung, denn Maiglöckchen sind giftig.

Es sind die Blätter, die geerntet werden, am besten vor der Blüte, denn dann sind sie zart und lecker.

Im weiteren Verlauf des Frühlings wächst aus der Blattrosette ein oder mehrere Stengel, der die weissen, luftigen Blüten trägt. Die Blüten sind reichblütige Scheindolden und die einzelnen Blüten sehen aus wie kleine Sterne.

Sammelhinweis

Da der Bärlauch in den letzten Jahren immer beliebter wird, sollte man beim Sammeln zurückhaltend sein und berücksichtigen, dass sich die Pflanze nur langsam verbreitet.

Generell sollte man nur in grossen Beständen ernten und auch nur dort, wo es erlaubt ist. Von der einzelnen Blattrosette sollte man mindestens zwei Drittel stehen lassen, damit die Pflanze genug Blattmasse hat, um die Zeit bis zum nächsten Jahr zu überstehen.

Identifizierung des Bärlauchs

Ganz wichtig ist auch die Identifizierung des Bärlauchs. Die Blätter riechen eindeutig nach Knoblauch. Ist das bei angetroffenen Blättern nicht der Fall, handelt es sich nicht um Bärlauch. Ähnliche Blätter, die nicht nach Knoblauch duften können das giftige Maiglöckchen oder die ebenso giftige Herbstzeitlose sein.

Unterschiede zwischen Bärlauch und Maiglöckchen

Auf den beiden hier gezeigten Bildern sieht man, wie gering die Unterschiede zwischen Bärlauch-Blättern und Maiglöckchen-Blättern sind. Hier eine Liste der Unterschiede, am besten erkennbar, wenn man beide Blattarten zur Hand hat, schwieriger zu erkennen, wenn man nur eine Blattart hat, ausser dem unverwechselbaren Knoblauchduft.

Bärlauch Maiglöckchen

Duftet nach Knoblauch Kein Knoblauch-Duft

Blätter wachsen einzeln am Stiel, aber in Rosettengruppe.

Blätter wachsen meist paarweise am Stiel.

Blätter sind auf der Unterseite stumpf. Blätter glänzen auf der Unterseite.

Blätter neigen eher zur Wellung am Rand. Blätter neigen weniger zur Wellung am Rand.

Eine Sammelblüte in Kugelform wächst in einer gemeinsamen Hülle heran. Mehrere Knospen an einem Stengel aufgereiht wachsen heran.

Dank der grossen Beliebtheit kann man den Bärlauch in der Saison auch immer öfter frisch im Handel kaufen, der häufig aus gezieltem Anbau stammt. Bevor man im Wald spärliche Bestände plündert, und dadurch auf Dauer schädigt, ist es möglicherweise besser, sich frischen Bärlauch zu kaufen.