

# Bärlauch

lat. *Allium ursinum*

**Beinamen:** *Wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Zigeunerzwiebel*

en. *wild garlic, bear's garlic, ramson*

- aus der Gattung Lauch (*Allium*, *Alliaceae*), der Bärlauch ist eng mit dem Knoblauch (*Allium sativum*) verwandt
- Sammelzeit: März bis Mai
- Blütezeit: April/Mai – Juni
- essbar: Blätter, Blütenknospen, Zwiebeln
- giftig für Hunde, Katzen und Pferde



Der Bärlauch ist eine beliebte, essbare Wildpflanze, die etwas scharf und leicht nach Knoblauch schmeckt. Deshalb trägt er auch den Beinamen „wilder Knoblauch“. Sowohl die Blätter, die Blütenknospen als auch die Zwiebeln sind essbar. Sobald der Bärlauch jedoch zu blühen beginnt, verliert er stark an Aroma.

In der Edda, der großen Sammlung germanischer Volksmythen, erscheint der Bärlauch als eine der ersten Pflanzen nach der Erschaffung der Welt.

Bereits die Römer verzehrten Bärlauch als „Herba salutaris“, Gesundheitskraut und nutzten ihn zur Magen- und Blutreinigung, und ihm wird nachgesagt, dass er „Bärenkräfte“ verleiht.

Auch die Kelten und Germanen vertrauten auf die heilenden Kräfte des Krauts. Diese gaben ihm auch seinen Namen: Es hieß, dass Bären nach dem Winterschlaf zuerst nach den saftigen Blättern des Bärlauchs suchten, um dringend benötigte Nährstoffe aufzunehmen.

Noch Anfang des 20. Jahrhunderts feierte man in Thüringen ein Fest, bei dem man am Sonntag vor der Walpurgisnacht (die Nacht zum 1. Mai) zum Bärlauchsammeln in die Wälder zog.

### **Standort**

- mag es schattig, humosreiche und stau-feuchte Böden: unter Bäumen, in Wäldern und in der Nähe von Flüssen und Bächen
- verbreitet sich sehr schnell und bildet große Teppiche
- will man Bärlauch im eigenen Garten kultivieren, sticht man am besten einige Pflanzen mit der Zwiebel heraus und pflanzt sie bei sich an einem schattigen Platz ein, sollte aber für eine Wurzelsperre sorgen, um der Verbreitung entgegen zu wirken
- nach der Blüte zieht sich die Bärlauchpflanze wieder in die Erde zurück

### **Hinweise zum Sammeln**

- es ist nur erlaubt, eine Handvoll pro Person für den Eigenbedarf zu sammeln, in Naturschutzgebieten ist das Sammeln verboten
- einzelne Blätter pro Pflanze ernten, nach Möglichkeit nicht die ganze Pflanze herausreißen (nur wenn man sie bei sich im Garten kultivieren möchte)
- das kräftigste Aroma besitzt er bevor er beginnt zu blühen
- gut waschen, um den Fuchsbandwurm zu vermeiden
- möglichst noch am selben Tag verarbeiten: er kann zwar auch durch Trocknen haltbar gemacht werden, verliert dann aber einen Großteil seiner Wirksamkeit

## Heilwirkung des Bärlauchs

- enthält Allicin (dieselbe Substanz wie im Knoblauch) – diese organische Schwefelverbindung verursacht den typischen Geruch und Geschmack und gilt als äußerst gesund
- seine Hauptwirkstoffe sind Sulfide, die auch aus Knoblauch und Zwiebeln bekannt sind: zerkaut man die Bärlauchblätter, so bilden sich Sulfensäuren, diese wiederum sind die Vorstufe zum Thiosulfinat, einem hochwirksamen Medikament gegen Pilze und Bakterien, das ab einer Verdünnung von 1:100.000 tödlich auf Bakterien wirkt (und ist damit noch wirkungsvoller als Knoblauch)
- enthält Vitamin C, Mineralien wie Magnesium, Eisen und Kalzium, sowie das Spurenelement Mangan
- positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel und Bluthochdruck, beugt Herzinfarkten und Schlaganfällen vor, Schutz vor Arterienverkalkung
- wirkt antibiotisch und entgiftend
- aufgrund seiner antiseptischen Wirkung wird er traditionell für Fasten- und Blutreinigungskuren eingesetzt
- regt den Appetit an und fördert die Verdauung
- das frische Kraut wurde den Patienten fein gehackt gegeben
- ersatzweise wurde daraus Saft zubereitet und 10 bis 20 Tropfen mehrmals am Tag gegeben (evtl. in Milch aufgeweicht)
- wenn kein frisches Kraut zur Verfügung stand, verwendete man im Herbst die Zwiebeln des Bärlauchs (auch gehackt oder als Saft)
- es wird gesagt, dass Bärlauch dem Knoblauch weit überlegen ist, da der Knoblauch durch Jahrtausende Kultivierung und Überzüchtung seine ursprüngliche Kraft verloren hat

**Es besteht Verwechslungsgefahr mit:**

– dem **Maiglöckchen**: giftig, geruchlos, die Blattunterseite ist glatt, die Blätter kringeln sich um einen Stängel, hat keine Zwiebel-Wurzel, wenn es blüht bildet es weiße Glockenblüten

– der **Herbstzeitlosen**: giftig, geruchlos, hat schmale Blätter, die Blattunterseite ist ebenfalls glatt, blüht violett im September bis Oktober

Beim **Bärlauch** dagegen: stehen die Blätter einzeln an einem Stiel, er hat breite ovale Blätter, er riecht stark nach Knoblauch und er besitzt eine matte Blattunterseite.

Ein Verwandter des Bärlauchs –welcher ebenfalls essbar und genau so gut zu verarbeiten geht – ist der **Wunderlauch**. Er besitzt schmalere Blätter als der Bärlauch.

# **Bärlauch-Rezepte**

## **Zugabe im Salat**

Im Frühling kann man frisch gewaschene, fein gehackte Bärlauch-Blätter auf den Salat geben, um diesem eine besondere Würze zu verleihen. Auch die Blütenknospen eignen sich als Zugabe im Salat.

## **Grüner Bärlauch-Smoothie**

1 Apfel und ½ Gurke in kleine Stücke schneiden und mit einer Handvoll Bärlauch zusammen in einen Mixer geben. Mit 200ml Wasser auffüllen, einen Spritzer Zitronensaft dazu geben und alles gut durch mixen.

## **Bärlauch-Butter**

Klein gehackten Bärlauch mit Butter und Salz vermischen, in eine Form geben und im Kühlschrank lagern.

## **Bärlauch-Öl**

Ein Glas mit frischen, gewaschenen Bärlauchblättern füllen, mit Olivenöl übergießen, das Glas verschliessen und einziehen lassen.

## **Bärlauch-Pesto**

1 l klein gehackten Bärlauch mit 350ml Olivenöl auffüllen, Paranüsse (oder andere Nüsse nach Wahl) klein schneiden, bei Bedarf Parmesankäse dazu geben, alles pürieren und in sterilisierte Gläser abfüllen. Oben einen Olivenöl-Film draufgeben (für die bessere Haltbarkeit). – Schmeckt sehr gut zu Spaghetti.

## **Bärlauch-Pesto – vegan**

Bärlauchblätter gut waschen, klein hacken, und mit Sonnenblumenkernen, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer gut klein pürieren.

## **Bärlauch-Suppe**

- in einem großen Topf Butter anschmelzen und eine große, in Würfel gehackte Zwiebel darin anschmoren
- bei Bedarf noch weiteres Suppengemüse wie Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden und mit anschwitzen
- Salz und Pfeffer und Muskatnuss dazu geben
- 2 rohe Kartoffeln klein schneiden (oder reiben), hinzufügen und mit anschwitzen
- 1 l Gemüsebrühe hinzufügen und köcheln lassen
- optional: Sahne dazu geben
- kurz vor dem Servieren eine handvoll frisch gewaschenen Bärlauch klein hacken und dazugeben
- alles fein pürieren, in Suppenschüsseln füllen, mit Bärlauch garnieren und servieren

## **Bärlauch haltbar machen**

### **Einfrieren: Bärlauch-Olivenöl-Eiswürfel**

Den Bärlauch gut waschen, auf einem Küchentuch etwas trocknen lassen. Dann klein hacken und in Eiswürfelformen geben, mit Olivenöl übergießen. Die Bärlauch-Eiswürfel können das ganze Jahr über aus dem Gefrierfach genommen und in eine Pfanne gegeben werden.

## **Bärlauch-Pulver**

Ein Backblech voll mit Bärlauch-Blättern im Backofen trocknen, in einem Mixer fein mahlen, und in kleine Gläser abfüllen.

## **Bärlauch-Salz**

Bärlauch-Pulver mit Salz zusammen klein Mahlen, nochmals auf einer Fläche oder im Backofen trocknen lassen und in kleine Gläser abfüllen.

Anstelle des Pulvers kann auch frischer Bärlauch in einem Mixer klein gehäckselt, dann mit Salz vermischt und auf einem ausgebreiteten Backblech luftgetrocknet werden. Nach dem Trocknen nochmal in einen Mixer geben und das fertige Bärlauchsalz in kleine Gläser abfüllen.

## **Bärlauch-Zucker**

Bärlauch-Pulver mit Zucker zusammen klein Mahlen, nochmals auf einer Fläche oder im Backofen trocknen lassen und in kleine Gläser abfüllen. Schmeckt im Sommer sehr gut mit Erdbeeren und Sahne, wenn man den Bärlauch-Zucker über die Sahne streut.

## **Bärlauch-Tinktur (mit Alkohol)**

Bärlauchblätter waschen und klein hacken. Dann in eine Glasflasche füllen und mit Alkohol (z.B. Wodka) auffüllen. Eventuell nochmal nachgießen, bis die Flasche randvoll ist. Die Flasche gut verschließen und ordentlich durchschütteln. Die Flasche an einen warmen Ort stellen (an den Ofen, den Heizkörper oder in die Sonne) und 14 Tage ziehen lassen. Dann wird der Extrakt abgegossen und durch ein Sieb oder ein Tuch in kleinere Gefäße abgefüllt. Täglich 10-15 Tropfen, mit Wasser oder Tee verdünnt, einnehmen.

## **Bärlauch-Sole – alkoholfrei**

Eine Sole ist eine 26 %-ige gesättigte Salzlösung. Man gibt 140 – 150 g Natursalz oder eine entsprechende Menge Salzkristalle in ein Schraubglas und übergießt es mit 0,5 Liter hochwertigem Wasser. Dann rührt man gut um und lässt die Mischung mehrere Stunden stehen. Sobald sich das Salz nicht weiter auflöst ist eine gesättigte Lösung erreicht.

Die Bärlauchblätter werden möglichst klein geschnitten und in ein Schraubglas gefüllt. Nun füllt man das Glas mit 100 ml der Sole, sodass der Bärlauch gut bedeckt ist, und schüttelt die Mischung gut. Die Mischung lässt man 4 Wochen an einem hellen, warmen Ort ausziehen. Dann sieht man die Sole-Tinktur ab und füllt sie in Fläschchen. Kühl und dunkel lagern.

Die Hauptanwendung in der Volksmedizin ist bei leichtem Bluthochdruck, zur Anregung des Stoffwechsels und bei Beschwerden im Magen- und Darmtrakt. Die Bärlauchtinktur wirkt außerdem stark entgiftend und kann zum Ausleiten von Giftstoffen aus dem Körper genutzt werden. Sie wirkt reinigend auf den Magen-Darm Bereich und hilft, unsere Darmflora natürlich zu stärken. Nach einer Antibiotikagabe kann eine Kur mit dieser Tinktur zur Wiederherstellung des gesunden Darmmilieus verwendet werden.

Für eine **Reinigungskur** langsam beginnen und die Dosis nach und nach steigern. In einem Glas Wasser oder Tee einnehmen.

**Erste Woche:** 3 mal täglich 5 Tropfen.

**Zweite Woche:** 3 mal täglich 10 Tropfen.

**Dritte Woche:** 3 mal täglich 20 Tropfen.

**Vierte Woche:** 3 mal täglich 30 Tropfen.