

Bärlauch

Botanisch: *Allium ursinum* (Liliengewächse)



Bärlauch ist eine einheimische Pflanze krautreicher Laubwälder wie Buchenwäldern auf kalk- und humusreichen Böden oder in Auwäldern. Der Bärlauch treibt aus, bevor die Bäume ihr Laub entfalten und fruchtet, wenn es voll entwickelt ist. Dann sterben die Blätter des Bärlauch ab und nur die Zwiebel bleibt erhalten. Er ist also frisch nur saisonal zu erhalten. Zur Blütezeit bildet der Bärlauch aromatisch duftende Teppiche aus seinen weißen, kugelförmigen Blütenständen, die einzelnen Blüten sind sternförmig. Wegen seines dem Knoblauch ähnlichen Geruchs wird er auch Wilder Knoblauch genannt. Der Bärlauch fand vor einigen Jahren Einzug in die Sterne-Gastronomie und wird heute in vielen Produkten (vom Käse bis zum Hackbällchen) verwendet. Sein Geschmack erinnert an Knoblauch, mit dem er auch verwandt, aber viel zarter ist und der Genuss bleibt ohne Folgen bezüglich des Geruchs.

Bärlauch eignet sich besonders bei Verdauungsbeschwerden, da es gärungs- und fäulniswidrig wirkt, hat aber auch ähnliche positive Wirkungen auf Gefäße wie der Knoblauch, nur nicht so stark. Früher wurde er auch gegen Darmwürmer eingesetzt.

Küche: In der Küche gibt es für den Bärlauch vielfältige Verwendungsmöglichkeiten wie in Salaten, Gemüse, Pesto, Suppen, Gehacktem Fleisch, kurz bei allem, wofür Knoblauch auch eingesetzt werden kann.

Die Saison für Bärlauch ist sehr kurz (April bis Juni). Um länger Bärlauch genießen zu können, ist das Einfrieren der Blätter zu empfehlen. Beim Trocknen verlieren sie ihr typisches Aroma, für heilkundliche Zwecke wird das Trocknen allerdings empfohlen.

Bei einem geeigneten Boden, der tiefgründig, basen- und nährstoffreich, sowie etwas feucht sein sollte, lässt sich Bärlauch durchaus auch im Garten ziehen. Er treibt aus, bevor die Bäume ausschlagen und zieht dann später wieder ein, wenn die Bäume ihr Laub entfaltet haben. Bärlauchsamen können im Herbst direkt am geplanten Standort ausgesät werden, aus ihnen keimen im Frühjahr kleine Pflänzchen mit nur einem kleinen Blatt, die aber bereits leicht nach Knoblauch riechen. In den Folgejahren entwickeln sich daraus die richtigen Bärlauchpflanzen, deren Blätter am besten vor der Blüte geerntet werden. Aus den Blüten entstehen Fruchtsände, deren Samen sich aussäen und so für eine weitere Vermehrung sorgen. Bärlauch und Maiglöckchen sollten nicht zusammen gepflanzt werden, um eine [Verwechslung](#) zu vermeiden, da die Maiglöckchen giftig sind.

