

## **Bärlauch** **(Allium ursinum)**

### **Namensentstehung:**

"Bärlauch", "Das Lauch des Bären". Zu Zeiten als noch Bären in unseren Wäldern lebten und es noch viel Bärlauch in unseren Wäldern gab, war der Bärlauch die Hauptnahrungsquelle der Bären die aus dem Winterschlaf erwachen. Bären laufen weite Strecken um Bärlauchfelder aufzusuchen.

### **Beschreibung:**

Die ganze Pflanze riecht stark nach Knoblauch, weswegen ihr Überdauerungsorgan, die Zwiebel, auch von Bergbewohnern wie Knoblauch gebraucht wird. Aus der Zwiebel wächst im Frühjahr ein bis zu 25 cm hoch werdender Spross, der in einem scheingoldigen Blütenstand endet. Die Blätter sind langstielig und lanzettenförmig. Die Blüten sind weiß



### **Verwechslung:**

Ähneln stark dem giftigen Maiglöckchen und der Herbstzeitlosen!

**Todesfälle durch Verwechslung der Kräuter kommen nicht selten vor.**

Grade gegen die Herbstzeitlose soll es kein Gegengift geben und ihr Gift wirkt sehr schnell. Wenn man Vergiftungserscheinungen bemerkt, kann es schon zu spät sein.

Es ist ratsam die Geruchsprobe zu machen. Riecht das Kraut nicht nach Knoblauch, sollte man es lieber nicht essen. Vorsicht daß man nicht die Finger, sondern wirklich das Blatt riecht. Im Zweifelsfall sollte man die Pflanze ausgraben und nachschauen ob eine länglich, weiße Zwiebel vorhanden ist. Ist die nicht vorhanden, handelt es sich höchst wahrscheinlich nicht um einen Bärlauch.

### **Blütezeit:**

Mai - Juni

### **Sammelgut:**

Blätter oder Zwiebeln

### **Sammelvorschrift:**

Das frische Kraut oder die Zwiebeln werden wie Gemüse gesammelt. Man kann die Pflanze auch klein schneiden und trocknen

### **Eine Bitte an alle Sammler:**

Sammelt nicht zu viel an einem Ort, sondern lasst überall noch was stehen und nehmt nicht mehr als ihr braucht, denn der Bärlauchboom lässt ihn doch inzwischen an einigen Stellen schon fast aussterben. Wenn wir nicht wollen dass er in ein paar Jahren unter Naturschutz steht und einem Sammelverbot unterliegt, sollten wir gemäßigt sammeln und keine Pflanzen kaputttreten oder ratzefutz leer ernten. Es sollten immer mindestens 3 - 4 Blätter pro Pflanze stehen bleiben, damit sie genug Kraft hat um Blüten zu treiben. Jede Zwiebel die stehen bleibt, sorgt für eine neue Pflanze im nächsten Jahr. Eine Diskussion über das Sammeln von Bärlauch findet man im Forum

### **Anwendung:**

Überwiegend als **Gewürz**. Volksmedizinisch wird der Bärlauch wie der Knoblauch gegen **Arteriosklerose**, **Bluthochdruck** und bei **Magen-Darm-Störungen** eingesetzt.

Bärlauch soll **Quecksilber ausleiten** und wird für Blutreinigungskuren verwendet. Auch soll er gegen **Frühjahrs Müdigkeit** helfen.

Bärlauchgeist soll sich hervorragend vorbeugend gegen **Arterienverkalkung** und **schlechtes Gedächtnis** eignen.

Bärlauchöl schmeckt gut zu Salaten

Bärlauch wirkt günstig auf das **Magen- und Darmsystem**. **Würmer** gehen laut Maria Treben beim Verzehr von Bärlauch ab.

### **Geschichtliches:**

Mir nicht bekannt