



# BÄRLAUCH

*Allium ursinum*



## Erkennungsmerkmale und Verwechslungsgefahren

Gegen Ende April beginnt dieser wilde Verwandte der Küchenzwiebel und des Schnittlauchs zu blühen. Die schneeweißen, duftenden, radiärsymmetrischen fünf Blüten mit jeweils sechs Blütenblättern sind in Dolden zusammengefasst.

## Astrologische Zuordnung

Der Bärlauch wird astrologisch dem Merkur, Neptun und Mond zugeordnet.

## Name und Brauchtum

Die ältesten Namen dieser Pflanze in allen europäischen Sprachen außer im Lateinischen lassen sich auf das indogermanische \*kromus zurückführen. Die urgermanische Bezeichnung war \*hrameson. Daraus ergaben sich Benennungen wie Ramser, Rämßen und Rämisch, skandinavisch ramslök (= Ramslauch), englisch ramson; im Allgäu und im Schwäbischen ist es der Ramsen; Kräuterpfarrer Johann Künzle nennt den Bärlauch Rämischelen. Bei den Russen heißt dieser Waldknoblauch, der von Kaliningrad bis Kamtschatka wächst, ceremsa; und für die Iren ist es creamh. Die Liste der Kognaten, also der sprachverwandten Namen, ließe sich ums Vielfache erweitern.

Am bekanntesten ist inzwischen wohl der Name Bärlauch, englisch bear's leek. Kräuterpfarrer Künzle vermutet: »Den Namen Bärlauch gaben ihm die Alten, weil sie sahen, dass die Bären, nach langem Winterschlaf noch schwach und abgemagert, massenhaft dieses Kraut verzehrten und bald wieder die alte Stärke gewannen.« (Künzle 1977: 31)

Sammelzeit
Blätter vor der Blüte <b>Frühjahr</b>
Zwiebel <b>Herbst</b>
Volksname Hexenzwiebel, Wurmlauch, Waldknoblauch, Ramser
Pflanzenfamilie Amaryllisgewächs (Amaryllidaceae), mehrjährig
Standort tiefgründiger, feuchter Boden, Schatten
Achtung Der Bärlauch kann mit der giftigen Herbstzeitlose ( <i>Colchicum autumnale</i> ) oder dem Maiglöckchen ( <i>Convallaria majalis</i> ) verwechselt werden. Es ist wichtig, dass du Bärlauch sicher identifizierst, bevor du es sammelst oder verzehrst.

## Heilpflanze

Wie der Knoblauch, ist der Bärlauch ein starkes Heilmittel. Der Ramser kann alles, was der, aus dem Orient stammende kultivierte, Knoblauch kann:

- Er reizt die Magen-Darm-Schleimhaut und regt die Sekretion von Magensaft und Galle an.
- Er wirkt blähungswidrig (karminativ) im Darm.
- Er erneuert die Darmflora, wirkt gegen Fäulnis und Gärung. Das ätherische Öl Allicin, wirkt pilzwidrig und antibakteriell. Allicin wirkt noch in einer Verdünnung von 1 zu 100 000 gegen grampositive und gramnegative Bakterien.
- Bärlauch wirkt krampflösend bei Gallen-, Magen- und Darmkrämpfen, auch die Bronchien kann er entkrampfen. In Milch gesotten wirkt Bärlauch entkrampfend und desinfizierend bei Lungenentzündung.
- Bärlauch wirkt sich günstig auf Arteriosklerose aus, da er die Blutgefäße erweitert und damit den Blutdruck senkt – all das ohne die Nebenwirkungen, die sich bei synthetischen Medikamenten einstellen, wie Kopfschmerzen, Schwindel, Allergien, Magen-Darm-Beschwerden, Impotenz und andere. Auch die Blutfettwerte werden verbessert.

## In der Küche

Bärlauchblätter eignen sich nicht nur wunderbar für eine Frühlingsuppe, sondern auch als Salatzutat, im Omelett und im Kartoffelsalat. In China und Japan legt man die Blütenknospen gerne in Öl und Essig ein. Und von der Freiburger Kräuterfrau Ursel Bühring lernte ich, dass man aus den unreifen grünen, in Essig eingelegten Samen einen »grünen Kaviar« machen kann; man kann sie auch zum Würzen von Fisch- oder Fleischgerichten, ähnlich dem grünen Pfeffer, verwenden.

Die länglichen, schmalen Zwiebeln können später im Jahr ausgegraben werden, sie lassen sich frisch oder auch getrocknet verwenden. Die Blätter kann man ebenfalls trocknen – sie verlieren zwar ihren Duft, sind aber dennoch ein gutes Gewürz.

## In Garten oder Balkon anbauen

Standort aussuchen:

Wähle einen schattigen Bereich, der vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Ideal sind feuchte Waldgebiete oder schattige Gartenbereiche.

Für den Balkon: Verwende größere Töpfe oder Behälter mit guter Drainage und fülle sie mit hochwertiger Blumenerde.



»ISS LAUCH IM MÄRZ,  
WILDEN BÄRLAUCH IM MAI,  
DANN HABEN DIE ÄRZTE  
DAS GANZE JAHR FREI.«

Bodenvorbereiten:

Grabe ein Loch, das groß genug für die Wurzeln oder Zwiebeln ist, und pflanze sie in einer Tiefe von etwa 5-10 cm ein. Halte einen Abstand von etwa 15-20 cm zwischen den Pflanzen ein.

Gießen:

Halte den Boden während der Wachstumsperiode gleichmäßig feucht, aber vermeide Staunässe. Besonders bei trockener Witterung ist regelmäßiges Gießen wichtig.

Pflege:

Bärlauch benötigt in der Regel wenig Pflege. Entferne Unkraut um die Pflanzen herum, um die Konkurrenz um Nährstoffe zu minimieren.

Schutz:

Bärlauch benötigt in der Regel wenig Pflege. Entferne Unkraut um die Pflanzen herum, um die Konkurrenz um Nährstoffe zu minimieren.

## BÄRLAUCHWEIN

R E Z E P T

250 ml Weißwein  
1 Handvoll zerkleinerte Bärlauch  
Blätter  
ca. 250 ml Wasser  
250 g Zucker

1. Weißwein mit Bärlauch Blättern aufkochen
2. Etwa 250 ml Wasser mit 250 g Zucker aufkochen.
3. Beide Flüssigkeiten vermischen.
4. Der Wein wird likörgläschenweise konsumiert