

## **Bärlauch (*Allium ursinum*)**



Wenn es im Frühling draußen irgendwo stark nach Knoblauch riecht, ist wahrscheinlich der Bärlauch schuld. Dieses Kraut, das von Februar bis Mai überall in Mittel- und Nordeuropa (nur nicht im Mittelmeerraum, wo es ihm offensichtlich zu warm ist) unsere noch feuchten Wälder und Wiesen großflächig überzieht, war schon in der Steinzeit bekannt (Spuren davon wurden in Pfahlbauten gefunden) und wurde von den alten Römern, von Kelten und Germanen als Heilpflanze geschätzt. Die Römer nannten diesen Cousin des Knoblauchs „Herba salutaris“, Gesundheitskraut. Der Name kommt vermutlich von der volkstümlichen Vorstellung, dass die aus dem Winterschlaf erwachenden hungrigen Bären sich auf dieses im Frühling besonders üppig sprießende Kraut stürzen.

Man sollte unbedingt noch im Frühling zu diesem Alleskönner greifen, da ist sein Aroma am besten. Es nimmt mit dem Erblühen ab, die Blüte selbst ist übrigens essbar, aber nicht besonders schmackhaft.

Der Bärlauch gehört zur Ordnung der Spargelartigen, Familie Lauch, und ist somit verwandt mit Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch. Seine volkstümlichen Namen wie Waldknoblauch, Wilder Knoblauch, Knoblauchspinat oder Waldlauch zeigen diese Verwandtschaft deutlich; seine Eigenschaften ähneln denen des Knoblauchs. Der starke Geruch verliert sich etwas beim Kochen und wandelt sich zu einem milden, knoblauchartigen Aroma, ist jedoch nicht ganz so intensiv und hinterlässt nach dem Verzehr keinen unangenehmen Mund- oder Körpergeruch.

### **Gesundheit – Ernährung:**

Was Mineralstoffe und Vitamine betrifft enthält Bärlauch Vitamin C sowie weitere antioxidativ wirksame Substanzen (z.B. Flavonoide, Carotinoide und Chlorophyll). Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen, sogenannte Sulfide, entstehen beim Zerkleinern der Blätter. Auf Grund dieser ätherischen Öle hat Bärlauch möglicherweise einige mit Knoblauch vergleichbare Wirkungen, auch wenn dies bisher wissenschaftlich nur wenig untersucht wurde.

Aussagen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bärlauch basieren in erster Linie auf Erkenntnissen der Grundlagenforschung und der Erfahrungsheilkunde. Hier wird er beispielsweise bei Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, zur Ausleitung von Schwermetallen sowie zur Blutdruckbehandlung angewendet. Ein übermäßiger Verzehr kann jedoch auch zu Magenreizungen führen.

Auch wenn ältere Studien darauf hingewiesen haben, dass der Verzehr von Lauchgewächsen möglicherweise das Risiko für Magenkrebs senken kann, haben aktuelle Auswertungen der Datenlage mit insgesamt deutlich mehr Teilnehmern und weiteren neuen Studien dies nicht bestätigt und keinen Zusammenhang gefunden. Für Bärlauch selber gibt es nur wenige Daten zu krebshemmenden Wirkungen. Auch wenn es nicht mit der Wirkung im Menschen verglichen werden kann, zeigt eine Studie mit Bärlauchextrakt direkt wachstumshemmende Wirkungen auf Krebszellen. Dies bietet zumindest einen Ansatz für weitere Forschung.

Zusammenfassend, Bärlauch ist gesund und es bietet sich im Frühjahr an ihn in die Ernährung zu integrieren.

### **In der Küche:**



Da er frisch am besten schmeckt, verwendet man möglichst die jungen Bärlauchblätter und die gehackten oder zerdrückten Zwiebeln. Frischer Bärlauch eignet sich roh gut für Salate (sehr gut auch Kartoffelsalat), zum Würzen von Suppen und Gemüse (sehr gut ist auch eine Suppe aus Bärlauchblättern) oder als Zutat für Kräuterbutter, Kräuterquark oder Frischkäse (auch in weichen Schnittkäse gedrückt), ebenso als [Pesto](#) zu Nudeln, im Risotto oder in einer Carbonara. Bärlauch färbt Knödel oder Gnocchi nicht nur frühlingshaft grün, sondern verleiht ihnen auch ein besonders würziges Aroma. Mit Obst oder Gemüse kann man ihn zu Smoothies verarbeiten, gekocht hat er einen ähnlichen Geschmack wie Spinat. Bei der einfachsten Verwendung wäscht man die Blätter gut, schneidet sie ganz klein und mischt sie in den Salat oder streut sie aufs Butterbrot oder aufs Rührei.

Man kann Bärlauch auch konservieren, dabei kommen zwar ein paar Geschmacksstoffe abhanden, aber dafür kann man die Blätter das ganze Jahr über nutzen. Zum Einfrieren die Blätter vorher nicht waschen

(sie werden sonst matschig!), sondern übereinander gestapelt in eine luftdichte Dose oder einen Gefrierbeutel schichten und einfrieren. So kann man später einzelne Blätter entnehmen. Wer eine Gefriertruhe hat, kann die Blätter auch in Streifen schneiden und auf einem Blech einfrieren, danach umfüllen Eine weitere Möglichkeit ist es, die Blätter zu pürieren (mit oder ohne Olivenöl) und sie dann im Eiswürfelbehälter einzufrieren (nach in einen Gefrierbeutel umfüllen, wegen des Geruchs). Die Alternative: die gewaschenen und gut abgetrockneten Blätter (möglichst dicken Stiel abschneiden) bei 50 Grad im Ofen trocknen, was einige Stunden dauern kann, dann zerstoßen und in einem Gewürzglas aufbewahren.



Wie Sie Bärlauch-Pesto selber herstellen können finden Sie [hier](#). Als Rezeptempfehlung haben wir für Sie [gratinierte Lachsschnitte mit Pesto auf Blattspinat, geschmorte Cherry Tomaten und Wildreis](#).

### **Gefahr beim Ernten:**

Vorsicht beim Ernten von wildem Bärlauch: Die Pflanze kann leicht mit dem giftigen Maiglöckchen und – insbesondere vor seiner Blüte – der ebenso giftigen Herbstzeitlosen verwechselt werden. Man kann sich damit großen Schaden zufügen, es gab in letzter Zeit auch mehrere Todesfälle. Sammeln Sie deswegen nur, wenn Sie sicher sind, die Pflanze zu erkennen. Dazu zerreiben Sie ein Blatt zwischen den Fingern: wenn es nach Knoblauch riecht, dann müsste es eigentlich Bärlauch sein, die anderen Pflanzen sind geruchlos. Vorsicht, nun riechen Ihre Hände nach Bärlauch, was weitere Erkennungsversuche erschwert. Die Bärlauchblätter wachsen einzeln aus dem Stängel, während Maiglöckchenblätter doppelt und röhrenförmig, Herbstzeitlose ganz ohne Stiel alle aus einem Stängel wachsen. Im Zweifel lassen Sie die Blätter im Wald, denn die Gefahr einer Vergiftung ist groß. Besser ist es Bärlauch im eigenen Garten anzupflanzen oder ihn zu kaufen.

### **Quellen:**

- Sobolewska D et al. “Allium ursinum: botanical, phytochemical and pharmacological overview.” Phytochem Rev. 2015;14(1):81-97.
- Stajner D et al. „Exploring Allium species as a source of potential medicinal agents. Phytother Res. 2006 Jul;20(7):581-4.
- Xu XY et al. “Apoptosis and G2/M arrest induced by Allium ursinum (ramson) watery extract in

an AGS gastric cancer cell line.” Onco Targets Ther. 2013 Jun 25;6:779-83.

- World Cancer Research Fund International Systematic Literature Review – The Associations between Food, Nutrition and Physical Activity and the Risk of Stomach Cancer 2015
- aid Infodienst “Bärlauch – Das erste frische Grün des Jahres: Am besten aus dem eigenen Garten ernten” ([aid.de](http://aid.de), Stand: 29.02.2016)
- BfR „Verwechslungsgefahr bei Bärlauch“ (<http://www.bfr.bund.de>, Pressinformation vom 15.04.2005)
- Pfister, R. Saller et al. „Heilkräuter im Garten: pflanzen, ernten, anwenden” 2014 Haupt Verlag
- Teubner, S. Gräfin Schönfeld, U. Gerhardt, D. Rühlemann, Kräuter und Knoblauch, 1993 Teubner Edition bei Gräfe und Unzer.

---