Bärlauch

allium ursinum

Waldknoblauch, Wilder Knoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsel, ramsons, wild garlic (engl.), l'ail sauvage (franz.), aglio selvatico (ital.), ajo silvestre (span.), yabani sarımsak (türk.)

Kategorie

Kräuter, Lauchgewächse (alliaceae)

Beschreibung

Bärlauch ist ein naher Verwandter von Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch, entsprechend ähnlich ist auch sein Aufbau: Aus der Zwiebel wachsen im frühen Frühjahr die relativ großen, dunkelgrünen, nach Lauch riechenden Laubblätter - meist sind es zwei, die nach einem sehr kurzen Stiel direkt bis zu 5 cm breit werden -, etwas später dann der dreieckige bis fast runde Stängel, aus dem im April bis Mai die weiße Blüte sprießt. Diese besteht aus einer Scheindolde mit bis zu 30 Einzelblüten, die stark duften. Bärlauch wächst bevorzugt in schattigen, feuchten Waldgebieten, aber auch in Flussauen, an Bachläufen oder unter Sträuchern, weshalb er in den wärmeren Regionen Südeuropas kaum anzutreffen ist. Zwei bis drei Monate nach dem Austreiben vergilben auch in unseren Breiten die Laubblätter, weil die Bodentemperatur zu hoch wird. Bis dahin müssen die Samen ausgebildet sein, denn nun zieht sich die Pflanze schon bis zum nächsten Frühjahr zurück. Meist trifft man im Wald auf große Bärlauchteppiche, einzeln stehende Pflanzen sind selten aufgrund der Vermehrung über die Zwiebel.

Je nach Wetter wächst der erste Bärlauch schon ab Mitte Februar. Seine Hauptsaison startet Ende März/Anfang April und geht bis Ende Mai.



allium ursinum



Bärlauch

Herkunft

Die Heimat des Bärlauchs liegt in Europa und Nordasien und schon die alten Germanen kannten das aromatische Wildkraut als Heil- und Würzpflanze.

Aroma

Bärlauch betört seine Fans mit einem dezenten Knoblaucharoma und erinnert geschmacklich etwas an Schnittlauch. Nach der Blüte verlieren die dunkelgrünen Blätter allerdings fast völlig ihren Geschmack und werden bitter. Trotz des kräftigen und prägnanten Aromas ist die Bärlauchnote im Abgang nicht so intensiv wie die von Zwiebeln und Knoblauch und beeinflusst somit auch nicht unseren Körpergeruch.

Verwendung

Auch wenn die gesamte Pflanze essbar ist, verwendet man in der Regel nur die Laubblätter, da in ihnen die Wirkstoffe konzentriert sind.

In der Küche wird Bärlauch ebenfalls vorzugsweise frisch verwendet, weil beim Erhitzen sowohl

© 2026 coquina.de

der Geschmack stark verändert als auch der Vitamin-C-Gehalt eingebüßt wird. Klein geschnitten, verfeinert er beispielsweise Salate und ersetzt dank seines sehr frühen Austriebs zu Beginn der Saison Lauch und Frühlingszwiebeln.
Zum Trocknen eignet sich der Bärlauch nicht, da seine Wirksamkeit dabei verloren geht. Man sollte die Blätter also stets frisch verwenden oder zu Tinktur verarbeiten.

Einkauf / Aufbewahrung

Bärlauch wird zur Saison auch frisch im Lebensmittelhandel angeboten. Achten Sie beim Kauf von Bärlauch auf makellose, frisch und knackig wirkende Blätter ohne Blüten.
Sie können Bärlauch auch selber sammeln. Von Anfang März bis Ende Mai sind die Blätter in krautreichen, schattigen und nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern sowie in Parkanlagen und auf Wiesen zu finden. Das Sammeln ist aber nur für sehr erfahrene Sammler empfehlenswert, denn die Ähnlichkeit von Bärlauch mit giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen ist so groß, dass man schon sehr genau aufpassen und sich gut auskennen muss, um nicht aus Versehen die falsche Pflanze zu pflücken. Zwar kann man das Kraut am leichten Knoblauchduft erkennen, den es verströmt, wenn man seine Blätter zwischen den Fingern zerreibt, trotzdem ist das Risiko relativ hoch und es kommt jedes Jahr zu Vergiftungsfällen, weil Sammler die Pflanzen mit ihren Doppelgängern verwechseln.
Bärlauch gehört zu den bedrohten Pflanzen und wird in manchen Bundesländern bereits auf der Roten Liste geführt, weshalb man ihn in der freien Natur nicht in größeren Mengen sammeln sollte: Alles, was über den Eigengebrauch hinaus geht, ist im Übrigen auch gesetzlich verboten.
Bärlauch genießt man am besten noch am Tag des Einkaufs. Wer auf seinen Geschmack auch nach der Saison nicht verzichten mag, hat zwei Möglichkeiten: Man kann die Blätter kräftig gesalzen und gut mit Olivenöl bedeckt in ein fest verschließbares Glas geben und im Kühlschrank bis zu sechs Monate aufbewahren. Oder Sie frieren die gehackten Blätter ein. Dabei verändert sich der Geschmack allerdings ein wenig.

Gesundheit

Schwefelstoffe des Bärlauchs und ätherischen Öle, allen voran das Allicin, wirken günstig auf Magen und Darm. Außerdem wird beim Zerhacken der Blättchen Allicin freigesetzt, das zur Muskelentspannung in den Arterien und damit zur Erweiterung der Gefäße führen kann. Dadurch kann Bärlauch dabei helfen, einen zu hohen Blutdruck zu senken und wirkt blutreinigend. Der relativ hohe Gehalt an Vitamin C (150 Milligramm pro 100 Gramm) stärkt die Abwehrkräfte und schützt die Körperzellen vor freien Radikalen.
Eine Besonderheit von Bärlauch ist sein Adenosingehalt, der 20 Mal so hoch ist wie beim Knoblauch. Adenosin wirkt gefäßerweiternd und gilt darum als besonders günstig zum Beispiel bei Migräne und Durchblutungsstörungen.

Geschichte

Schon Plinius der Ältere bezeichnete den Bärlauch als Allium ursinum, worin die Wortwurzel von urs, lat. Bär, enthalten ist. Eine Legende erzählt, der Bärlauch habe seinen Namen daher, weil die Bären ihn im Frühjahr als erste Nahrung nach ihrer Winterruhe fressen. Die germanische Bezeichnung hroms, aus der sich die volkstümliche Variante Ramser (im Englischen heute noch ramsons) entwickelte, steht jedoch bereits in Verbindung mit Zwiebelgewächsen.
Karl der Große bezeichnete den Bärlauch bereits im 8. Jahrhundert in seiner Königlichen Verordnung über die Landgüter, dem Capitulare de villis,als eine anbauwürdige Pflanze. Nachdem Bärlauch als Küchenkraut jahrhundertelang in Vergessenheit geriet, erfreut er sich heute wieder der gleichen Beliebtheit wie im Mittelalter.
In der Klostermedizin war er später allerdings aufgrund der ihm nachgesagten fruchtbarkeitsfördernden und aphrodisierenden Wirkung weniger beliebt, hielt sich in der Volksheilkunde jedoch während des gesamten Mittelalters hindurch.

Mythologie

Zerriebene Bärlauchblätter bei sich getragen wehren Unheil ab. Quetsche eine Bälauchzwiebel aus und gib deinem Liebsten von dem Saft ins Essen, wenn die Nacht mit ihm aufregend werden soll. Möchtest du dabei empfangen, iss selbst auch davon.