



Familie: Amaryllisgewächse

# BÄRLAUCH

*Allium ursinum*



# Rezept

Der Bärlauch kann ganze Rezeptbücher füllen: Bärlauchpesto, Bärlauchsuppe, Bärlauchtäschchen, Bärlauchgnocchi, Bärlauchspätzle, Bärlauchstrudel, Bärlauchpasta, Bärlauch mit Kartoffeln, im Salat, ... Was ist Dein Lieblings-Bärlauchgericht? Er kann frisch oder gekocht genossen werden, ganz einfach ist die Zubereitung mit Olivenöl, Gewürzen und ein paar Nüssen gemixt.

## Hier ist er zu finden:

Der Bärlauch wächst "auf den Spuren der Bären" im Laubwald, an Lichtungen und Waldrändern. Er ist besonders gut am knoblauchartigen Geruch zu erkennen, an dem dreieckigen Blattstiel, aus dem jeweils nur **ein** Blatt oder **eine** Blütendolde wächst, an der weißen Zwiebel und der charakteristischen weißen, doldenartigen Blüte. Die jungen Blätter sind am Rand eingerollt wenn sie aus der Zwiebel wachsen und der Blattstiel knackt gut hörbar, wenn er geknickt wird.

## Das kann er:

Der Bärlauch enthält viele gesunde Schwefelverbindungen und Aminosäuren. Eine davon ist das Allicin, das antibiotisch wirksam ist. Außerdem enthält er mehr als 20 mal mehr blutdrucksenkendes Adenosin als Knoblauch und Spurenelemente wie Eisen, Vitamin C, Mangan, Magnesium und die Vitamine B1 und B2, die das Immunsystem anregen.

Der Bärlauch wirkt appetitanregend, antibiotisch, entschlackend, cholesterinspiegel senkend, durchblutungsfördernd, schwermetalleausleitend und entzündungshemmend.

## Interessantes:

Der Bärlauch kann mancherorts auch neben sehr giftigen Pflanzen, wie dem Maiglöckchen, dem Aronstab oder der tödlichen Herbstzeitlose, wachsen.

Es ist daher ganz wichtig, die Pflanze eindeutig zu erkennen, bevor sie verwendet wird.

Ein häufiger Irrglaube ist, dass nur die Blätter bis zur Blüte verwendet werden können. Das ist nicht richtig - die ganze Pflanze ist genießbar und sehr gesund: Blätter, Zwiebel, Blüten und auch die Samen sind in jedem Stadium eine gesunde, wilde Zutat. Nur nach der Walpurgisnacht - sagt eine Legende - rauben die ZauberInnen dem Bärlauch seine Kraft und er ist nicht mehr so stark wie zuvor. Zu diesem Zeitpunkt sind die Pflanzen aber ohnehin meist schon verblüht und ziehen sich in die Wurzel zurück.





# BÄRLAUCH

*Allium ursinum*

## IM PHYTOTHERAPEUTISCHEN EINSATZ

### DROGEN

**Bulbus** - die Bärlauchzwiebel

**Herba** - das gesamte Bärlauchkraut

**Folium** - die Blätter

**Flos** - die Blüten

### WIRKSTOFFE

- Alliin (eine Aminosäure)
- schwefelhaltige Verbindungen
- Flavonoide
- Prostaglandine
- Lectine

### PHARMAKOLOGIE

Alliin entsteht bei der Zellerstörung aus Alliin. Allicin wirkt antibakteriell, sowie Lipid- und damit LDL-cholesterinspiegel senkend. Daher zeigt Allicin auch eine positive therapeutische Wirkung bei Arteriosklerose.

Allicin zeigt in Studien auch bei Tumoren eine positive Wirkung und fördert die Autophagie (Selbstzerstörung) von entarteten Zellen.

Es baut sich allerdings schnell ab und kann nur aus der frischen Pflanze aufgenommen werden.

### VOLKSHEILKUNDLICHE ANWENDUNG

Der Bärlauch findet volksheilkundlich Anwendung bei Magen-Darm-Störungen, Arteriosklerose und Bluthochdruck. Es gibt keine phytotherapeutische Monographie des Bärlauchs.

### ZUBEREITUNG

Der Bärlauch wird, roh und gekocht, vor allem in der Naturküche angewandt. Teeanwendungen sind kaum gebräuchlich.

### ZU BEACHTEN

- Bärlauch darf nicht mit seinen giftigen Doppelgängern verwechselt und nur dann verwendet werden, wenn er eindeutig erkannt wird.

