

Bärlauch



Wie die Zwiebel und der Knoblauch gehört der Bärlauch (*Allium ursinum*) zu den annähernd 700 Arten der Gattung der Zwiebelgewächse (*Alliaceae*). Zum Knoblauch gibt es relativ viele Parallelen, aber auch einige Unterschiede.

Bei den Kelten und den germanischen Völkern wurde Bärlauch als Heilpflanze angebaut, und auch im späten Mittelalter von einem der Väter der Botanik – *Hieronymus Bock* – hoch geschätzt. Andere wiederum wie *Tabernaemontanus* wussten es nicht zu schätzen, und auch der Klosterheilkunde blieb die Heilwirkung des Krautes wohl verborgen.

Während Knoblauch seit über 5.000 Jahren in vielen Teilen der Erde kultiviert und seine Wirkung erforscht wird, steht der Bärlauch eher etwas im Abseits. Während sich das Verbreitungsgebiet des Knoblauchs vom Mittelmeerraum mit den mediterranen Hochkulturen in alle Himmelsrichtungen ausdehnte, und die Römer ihn über die Alpen brachten, beschränkt sich die Ausbreitung des Bärlauchs nördlich der Alpen, von Westeuropa bis zum Kaukasus. Die Römer kannten ihn zwar auch, maßen »*Herba salutaris*« aber scheinbar keiner besonderen Wirkung bei. Aber das Wissen ging vermutlich auch bei den Germanen verloren. Wohl zum einen, weil die Römer den stärkeren Knoblauch brachten, zum anderen weil die den Römer folgenden Völkerwanderungen und Kriegswirren der Jahrhunderte das Wissen in Vergessenheit geraten ließ.

Die ältesten Funde von Bärlauch liegen – ebenso wie beim Knoblauch – 5.000 Jahre zurück. In Siedlungen aus der Jungsteinzeit im Voralpenland wurden relativ viele Funde mit Bärlauch registriert. Aber auch die Kelten (nachweislich in Wales) verehrten den Bärlauch und nahmen ihn vor jeder Schlacht zu sich. Lange Zeit zierte der Bärlauch auch das Waliser Wappen.

Eine in den USA verbreitete Wildpflanze mit ähnlichem (allerdings mehr zwiebelartigem) Charakter ist der Wilde Lauch (*Allium tricoccum*), deswegen gibt es eine gewisse Verwechslungsgefahr.

Interessant ist, dass der Name des Bärlauchs in seinem europäischen Verbreitungsgebiet in der jeweiligen Landessprache sehr ähnlich ist, obwohl der Ursprung dieses Wortes nicht geklärt ist. Allerdings gibt es auch andere Namen, wie »Wilder Knoblauch« etc.

Größtenteils wird er aber als Bärenlauch, Bärenknoblauch, oder Bärenzwiebel bezeichnet. Vermutlich stammt der Name aus dem Volksglauben, dass der Bär nach seinem Winterschlaf im Frühjahr (weil noch nicht viel Auswahl da war) als erstes Bärlauch gefressen hat.

Nachdem der Bärlauch über viele Jahrhunderte in Vergessenheit geraten ist und nur relativ wenigen Menschen bekannt war, trat er vor wenigen Jahren wieder ins Rampenlicht. Ein Spitzenkoch spazierte im Englischen Garten Münchens und wurde vom Duft der Pflanze angezogen. Er nahm ein Blatt mit und ließ es von einem Kräuterkundigen bestimmen. Dieser identifizierte ihn als Bärlauch, der Koch begann mit diesem zu experimentieren ...

Daraus folgte alljährlich eine (durch die kurze Vegetationszeit bedingte) Bärlauch-Euphorie. Während heute sicherlich der kulinarische Aspekt im Vordergrund steht, waren im Mittelalter vor allem seine Heilkräfte gefragt. Bärlauch ist in seinen Inhaltsstoffen dem Knoblauch sehr ähnlich, allerdings ist die Zusammensetzung der einzelnen Komponenten (v. a. schwefelhaltige Verbindungen) anders.



So ist seine Wirkung zwar nicht ganz so stark wie beim Knoblauch, allerdings ist auch der meist als unangenehm empfundene Knoblauch-Geruch nach dem Verzehr nicht vorhanden. Tatsächlich steht beides (Aroma und Wirkung) im unmittelbaren Zusammenhang!

Die Indikationen für die Anwendung des Bärlauch als Heilpflanze sind wieder mit denen des Knoblauchs identisch: In der Volksheilkunde wird er (wie in der Homöopathie) bei Verdauungsproblemen, Bluthochdruck und v.a. altersbedingter Gefäßerkrankungen eingesetzt. Vom gesundheitlichen Aspekt her wird der Bärlauch deswegen gerne mit dem Knoblauch verglichen. Allerdings hinkt dieser Vergleich so wie der zwischen Äpfel und Birnen. Denn trotz der vielen Parallelen gibt es auch einige grundlegende Unterschiede. Vor allem darf bei der Diskussion nicht vergessen, dass der Knoblauch seit Jahrtausenden eingesetzt und untersucht wurde/ wird. In den letzten Jahrzehnten ist er chemisch komplett analysiert worden. Da gibt es beim Bärlauch – bedingt durch seine späte Renaissance vor einigen Jahren – noch einige Defizite. Deswegen wird er z. Zt. auch eher als »Nahrungsergänzungsmittel« geführt. Bei einer Laboruntersuchung hat man den Gehalt von Schwefel auf 7,86 g/ 100 g Trockenmasse beim Bärlauch bestimmt, während unter

gleichen Wachstumsbedingungen beim Knoblauch lediglich 1,7 g/ 100 g Trockenmasse nachgewiesen hat.

Schwefelverbindungen bilden den Hauptanteil der Wirkstoffe aller Lauch-Arten und sind mit verantwortlich für den typischen Duft und die Wirksamkeit. In der Regel reichen die Schwefelgaben, die wir täglich zu uns nehmen aus um den Körper mit diesem wichtigen Baustein zu versorgen. Bei Menschen jenseits der 50 sowie Sportler ist dies meist nicht mehr der Fall.

Schwefel ist in der Lage, die freien Radikale im Körper zu bekämpfen, aber auch aktiv Cholesterin und Gefäßverkalkung zu bekämpfen. Als positive Nebenwirkung ist die »Sanierung« der Darmflora beobachtet worden.

Die Möglichkeiten in der Küche sind mannigfaltig und der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Bärlauch passt hervorragend zu Nudeln und Käse. Besonders gut eignet sich die Weiterverarbeitung z. B. Pesto, zum einem weil er sich so sehr gut einsetzen lässt aber v. a. weil es ein ideale Konservierungsmethode ist. Denn die Vegetations- und Erntezeit ist sehr begrenzt! Sie beginnt – je nach Region und Witterung – im März, man findet ihn in den dann noch hellen Laubwäldern mit einem tiefgründigen, humosen Boden, denn er liebt Feuchtigkeit.

Wenn der Bärlauch austreibt und den Waldboden großflächig bedeckt, ist bis zur Blüte die beste Erntezeit. Das Aroma ist kurz vor der Blüte (wie so oft) am intensivsten. Die Blüten selbst – eine weiße sternförmige Dolde – ist sehr dekorativ und sieht besonders in großen Massen herrlich aus. Nach der Blüte, zum Sommer hin, ziehen die Pflanzen wieder ein, und die Nährstoffe werden wieder in der Zwiebel für das nächste Jahr eingelagert. Im Hochsommer erkennt man dasselbe Stück das im April/ Mai flächendeckend grün war und in voller Blüte stand, nicht mehr wieder.

Deshalb ist die Erntezeit relativ kurz und der Bärlauch nur eine Saisonpflanze. Mit jeder Stunde die das Laub geerntet und nicht verarbeitet ist, verliert er etwas Aroma. Die Weiterverarbeitung bzw. Konservierung sollte deswegen möglichst schnell nach der Ernte passieren.

Wenn man Bärlauch nicht ganz frisch vom Markt oder aus dem Garten nimmt, sondern selber im Wald ernten möchte (eine sogenannte Wildsammlung), sollte man allerdings ein paar Punkte beachten:

Das »Entnehmen« des Bärlauch (oder andere Kräuter und sonstiger Pflanzen) aus der Natur ist in Naturschutzgebieten natürlich generell verboten. Außerhalb dürfen kleine Mengen für den Eigenbedarf geerntet werden. Je nach Region (z. B. in Schleswig-Holstein oder Brandenburg) steht der Bärlauch auf der Roten Liste der bedrohten Arten. Diese Tatsache verbietet zwar die Ernte nicht, allerdings sollte jeder Mensch mit etwas Verantwortung für die heimische Tier- und Pflanzenwelt davon absehen. Allein schon aus pragmatischen, rationellen Gründen, denn wenn sich die Wildbestände erholen können und nicht weiterer Lebensraum zerstört wird, können sie irgendwann von der Liste der bedrohten Arten verschwinden. Allerdings sind dafür die Vernunft und das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen Voraussetzung.

Auch wenn man bei einer großen Fläche reichlich ernten kann, sollte man dies mit Bedacht tun, und nicht mehr abernten und zerstören als man selber braucht. Pro Pflanze sollte ein Blatt stehen bleiben, damit die Zwiebel gute Chancen im kommenden Jahr wieder auszutreiben. Das Ausgraben oder Rausreißen der Zwiebeln sollte Tabu sein, für die Kultivierung im eigenen Garten gibt es inzwischen genügend Nachzucht.

Ein heikles Thema bei Wildsammlungen ist die Verwechslungsgefahr mit zwei weiteren Pflanzen, die zum selben Zeitpunkt am selben Ort stehen können: Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) und Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) lieben denselben Standort, und ihr Laub fällt bei großflächiger Ausbreitung des Bärlauchs nicht unbedingt auf. Die Verwechslungsgefahr ist scheinbar relativ groß, wie immer wieder Meldungen von Vergiftungsfällen (teilweise mit Todesfolge) belegen. Bei genauer Prüfung des Laubes dürfte es allerdings zu keiner Verwechslung kommen, da die Blätter doch einige Unterscheidungsmerkmale aufzeigen – diese fallen allerdings nur dem geübten Auge auf.



Unsichtbar ist dagegen die Gefahr die Infizierung mit dem Fuchsbandwurm. Dieser kann lediglich nur Erhitzen abgetötet werden, nicht durch Einfrieren. Das Übergießen mit kochendem Wasser, oder kurzes Aufkochen der Blätter ist eine relativ sichere Methode – allerdings sollte man wegen des Aromas, die Blätter nicht zu lange erhitzen.

Eine Alternative – die sicherlich ein paar Jahre Geduld erfordert – ist der Anbau von Bärlauch im eigenen Garten, geschützt vor möglichen Infektionen.

Wichtige Voraussetzung ist der geeignete Standort. Er sollte dem natürlichen Standort im Wald ähnlich sein: Halbschattig bis schattig, feucht (nicht nass) und humos. Wenn sich der Bärlauch wohl fühlt, ist er komplett anspruchslos und bedarf keiner weiteren Pflegemaßnahmen. Dann kann er sich verhältnismäßig gut ausbreiten.

Wer Bärlauch durch Aussaat vermehren und anbauen möchte sollte bedenken, dass dies zum einen relativ lange dauert (Jahre!) und Bärlauch außerdem ein Kaltkeimer ist. Die Samen sollten also eine Frostperiode – in der Natur oder im Eisschrank – miterlebt haben.