Bärlauch (Allium ursinum L.)

© Johannes Gepp

Bärlauch wächst oft in Laubwäldern. Die Blätter sind länglich, lanzettlich, weich, lindgrün, sie haben einen Stiel, wachsen einzeln aus dem Boden und werden bis zu 45 cm hoch. Sie ähneln den Blättern des Maiglöckchens. Der doldige Blütenstand hat fünf bis 20 weiße sternförmige Blüten. Das Auffälligste an der Pflanze ist jedoch der Knoblauchgeruch, den auch schon die jungen Blätter besitzen. Durch zerreiben der Blätter tritt er stark hervor und kann so vor oft tödlichen Verwechslungen bewahren. Aber Achtung: Wenn die Hände bereits nach Knoblauch riechen, ist Vorsicht angesagt!

Blütezeit: Mai bis Juni

Verwendete Pflanzenteile: Blätter: März bis Mai (vor der Blüte)

Wirkstoffe: Der Bärlauch besitzt - ähnlich wie der Knoblauch - viele verschiedene Schwefelverbindungen im ätherischen Öl, Allicin, Vitamin C, Ätherisches Öl: Vinylsulfid, Merkaptan, Mineralsalze, Eisen, Schleim, Zucker.

Sammelhinweis: Da der Bärlauch immer beliebter wird, sollte man beim Sammeln auch auf die Erhaltung der Pflanze achten. Generell sollte man nur dort sammeln, wo es erlaubt ist und sich große Bestände befinden. Zwei Drittel der Blätter jeder Pflanze sollten stehen bleiben, damit die Pflanze genug Kräfte sammeln kann, um die Zeit bis zum nächsten Frühjahr zu überstehen.

Verwechslungen gibt es immer wieder mit dem stark giftigen Maiglöckchen sowie der ebenfalls stark giftigen Herbstzeitlose.