



## Bärlauch

Der Bärlauch ist eine Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze, die seit einigen Jahren eine echte Renaissance erlebt. Funde in jungsteinzeitlichen Siedlungen lassen vermuten, dass die Menschen sie bereits vor 5000 Jahren in der Küche verwendeten. Die Bärlauch-Pflanze ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die Pflanze hat grundständige, langgestielte Blätter mit eilanzettförmigen Blattspreiten, die jeweils zwei bis fünf Zentimeter breit sind und intensiv nach Knoblauch riechen. Die Blätter erscheinen ab Februar/März, der Wachstumszyklus endet Ende Mai und die Pflanze zieht wieder in die Erde ein. Der Lieblingsstandort des Bärlauchs sind lichte Mischwälder mit kalkhaltigen Böden.

In Berlin und Brandenburg ist der Bärlauch selten. In Brandenburg steht er sogar auf der Roten Liste der gefährdeten Arten und darf deshalb nicht gepflückt werden. Für ganz Deutschland (bzw. in den Bundesländern, in denen der Bärlauch nicht auf der Roten Liste steht) gilt: In Naturschutzgebieten ist das Sammeln nicht erlaubt, außerhalb darf man es, aber nur kleine Mengen für den Eigenbedarf. Einfacher ist es, ihn im Biomarkt zu kaufen oder selbst im Garten anzubauen.

Vor dem Sammeln des Bärlauchs ist auch noch aus einem anderen Grund abzuraten: Die Pflanze hat große Ähnlichkeit mit der Herbstzeitlosen und mit dem Maiglöckchen – und die sind extrem giftig. Jedes Jahr gibt es Vergiftungsfälle, von denen einige sogar tödlich enden.

Die Blätter des Bärlauchs schmecken so, wie die Pflanze riecht: pfeffrig-knoblauchig und sehr kräftig. Gesund ist das Gewächs auch noch: Es hilft gegen Magen-Darm-Probleme und wird gegen Arteriosklerose und Bluthochdruck eingesetzt. Außerdem soll es den Cholesterinspiegel regulieren.