



## „WALDWERK“ e.V.

### **Bärlauch**

Diese zur Familie der Liliengewächse gehörende, in Europa und Nordasien beheimatete, Pflanze fällt durch ihren intensiven, knoblauchartigen Geruch auf. Sie wird selten kultiviert, ist jedoch häufig auf feuchten, humusreichen Laubwaldböden und dort an schattigen Standorten zu finden.

Ihre großen, lanzettförmigen und langgestielten Blätter ähneln jenen der giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlose, sie strömen jedoch einen intensiven Knoblauchduft aus.

Deshalb ist der Bärlauch auch unter dem Namen „Waldknoblauch“ bekannt.

Bärlauch ist eine Frühlingspflanze: Erntezeit ist März bis April (Mai) vor der Blüte.

Beim Zerkleinern der Blätter entsteht Allicin. Bereits im Altertum war Allicin für seine antibakterielle Eigenschaften bekannt. Im frischen Zustand werden aus dem Bärlauch wertvolle schwefelhaltige, ätherische Öle sowie Vitamin-C-haltige Presssäfte gewonnen, denen man verschiedenen Heilwirkungen nachsagt: schwach gefäßerweiternd, appetitanregend, etc..

Die Pflanze soll im Frühling die erste Nahrung, wie eine „Frühjahrskur“, der wildlebenden Bären nach ihrer „Winterruhe“ gewesen sein und trägt deshalb ihren Namen.