



# Frühblüher - der Bärlauch

Beitrag von überkochen e.V.

## 1 | Einführung – Bärlauch als Frühblüher

Bärlauch (lat. *Allium ursinum*) ist ein Narzissengewächs (lat. *Amaryllidaceae*), ein sogenannter Frühblüher. Die ersten Sonnenstrahlen und Plustemperaturen ermöglichen den Frühblühern besondere Wachstumsbedingungen. Andere Pflanzen haben zu dieser Zeit noch keine Blätter entwickelt, weshalb die Frühblüher die volle Kraft der Sonne genießen können. Doch die Sonneneinstrahlung reicht noch nicht zur Photosynthese. Das Geheimnis der Frühblüher ist es, dass sie über den Winter Vorräte (Mineralstoffe) in bestimmten Pflanzenteilen - z.B. unterirdischen Pflanzenteilen wie der Wurzel - gespeichert haben. Diese helfen den Pflanzen auszutreiben, sobald die Temperaturen etwas milder werden.

**Synonyme des Bärlauch:** Bärenlauch, Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Hundsknoblauch, Hexenzwiebel (viele regionale Namen deuten auf eine weit bekannte Pflanze hin)

**Zeitpunkt der Bärlauchblüte:** Mehrjährige Pflanze; wächst von März-Mai, blüht von April-Mai

**Standort/Vorkommnisse:** schattige, nährstoffreiche Standorte, v. a. in Laubmisch- und Auenwäldern; in Schluchten; in Parks zwischen Bäumen; Europa (außer in Südeuropa) und Asien

## 2 | Bärlauch erkennen

- Bärlauch wächst meist flächig (viele Pflanzen bedecken den Boden). Die Zwiebel ist sehr schmal, die Stängelbasis ist von einer weißen Haut umgeben
- Zwei Blätter wachsen aus einer Zwiebeln. Diese wachsen einzeln und nicht ineinander geschachtelt aus einem Stängel.
- Die Blattoberseiten glänzen, die Unterseite ist matt.
- Die Blattspitzen sind nach hinten gerichtet.
- Die Blätter sind parallelnervig (die Blattadern verlaufen nebeneinander und sind nicht verzweigt)
- Der Bärlauch blüht weiß.



1\_Die Zwiebel ist sehr schmal.

2\_Die Blütenstängel sind im Querschnitt dreikantig und umblättert; Sie werden bis zu 40 cm lang.

3\_Die Stängelbasis ist meist von einer weißen Haut umgeben

4\_Zwei Blätter entspringen meist aus einer Zwiebel

5\_Der Blattstil ist hell gefärbt.

6\_Die Blattoberseite glänzt, die Blattunterseite ist matt

7\_Die Blattspitzen sind im gegensatz zu Blättern von Maiglöckchen nach hinten gerichtet.

8\_Der Blütenstand ist kugelig

9\_Die Blütenhülle wird von 6 weißen Blütenhüllenblättern (1cm lang) und 6 etwas halb so langen Staubblättern umwickelt

Abb.: Fleischhauer/Guthmann/Spiegelberger(2017): S. 39.

## 3 | Heilwirkung/Inhaltsstoffe

- Der Bärlauch enthält viel Vitamin C, sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Zudem enthält er Inhaltsstoffe, wie z. B. Allicin, Ätherisches Öl, schwefelhaltige Verbindungen.
- In der Volksmedizin wird Bärlauch oft wegen seiner antibakteriellen Wirkung eingesetzt, um den Stoffwechsel anzuregen. Ebenso wird Bärlauch bei Bluthochdruck eingesetzt.

## 4 | Bärlauch sammeln

- Im April ist Bärlauchzeit
- Immer erst anfassen und sammeln, wenn man die Pflanze auch wirklich kennt und identifiziert hat (manche Pflanzen sind selbst dann schon hoch giftig, wenn man sie auch nur anfässt!)  
Der Knoblauchgeruch alleine ist kein eindeutiges Bestimmungsmerkmal, denn hat man einmal eine Bärlauchpflanze angefasst, riechen die Finger nach Knoblauch! (und eventuell anders duftende Pflanzen werden durch den Geruch, der an den Fingern haftet, so nicht erkannt)
- Nicht direkt an Wegrändern sammeln (Hunde, Autoverkehr oder viele Menschen, die den Ort verunreinigen können)
- Nicht in der Mitte von Waldlichtungen sammeln, da hier gerne Füchse ihr Geschäft verrichten
- Immer verstreut sammeln, z.B. bei einer Lichtung gestreut über die gesamte Lichtung überall ein bisschen sammeln
- **Wichtig** - gesammelter Bärlauch sollte vor dem Verzehr immer gründlich mit klarem, kaltem Wasser gewaschen werden

## 5 | Verwechslungsgefahr mit giftigen/tödlichen Pflanzen

1. **Maiglöckchen:** auch das Maiglöckchen tritt flächig auf, treibt pro Pflanze 2 Blätter aus und hat parallelnervige Blätter, aber wenn die Pflanze austreibt, sind die Blattriebe eingerollt; die Stielbasis ist leicht violett, die Blätter sind fester und riechen nicht nach Knoblauch
2. **Herbstzeitlose:** hat eine viel größere Knolle; die Blätter sind, anders als beim Bärlauch, trichterförmig angeordnet, glänzen dunkelgrün und sind zungenförmig
3. **Aronstab:** hat aber eine Knolle; die Blätter sind netznervig und lang gestielt



Bärlauch



Herbstzeitlose



Maiglöckchen



Aronstab

Abb: Stiftung Warentest/Das ungiftige Original erkennen

## Arbeitsauftrag Biologie: Frühblüher - der Bärlauch

### Gestalte dein eigenes Frühblüher-Lexikon

Suche einen Bärlauch-Sammelplatz in deiner Nähe (Standort für Bärlauch ist in *1. Einführung* beschrieben). Untersuche, ob dieser Platz zum Sammeln geeignet ist (Infos unter *3. Bärlauch sammeln*). Kontrolliere nach allen Regeln, ob es sich um Bärlauch handelt. Ziehe hier den Rat einer zweiten Person hinzu.

Zeichne die Blattform mit Blattadern:

Anzahl der Blätter aus einer Zwiebel:

---

Beschreibung der Blüte:

---

---

Suche weitere Pflanzen, die jetzt im Frühjahr schon wachsen oder blühen.

Fotografiere mindestens 3 Pflanzen und benenne diese anhand einer Internetrecherche.

Bild 1 _____	Bild 2 _____	Bild 3 _____

## Bärlauch in der Küche

Der gesamte Bärlauch kann verarbeitet werden. Die gesamte Pflanze kann ohne Bedenken roh oder als Gemüse (also in größeren Mengen) gegessen werden.  
Der Geschmack ist scharf, knoblauchartig, aromatisch.

Inspiration bekommt ihr hier:

### **Blätter**

Bärlauchpesto ([link zum Rezept](#))

Bärlauch-Kräuterbutter ([link zum Rezept](#)) – saisonale Alternative zur Knoblauchbutter

Bärlauch-Salz ([link zum Rezept](#))

Bärlauchsuppe

Bärlauch getrocknet – in Quark und Saucen

### **Blütenknospen**

als Antipasti (in Öl, Essig oder Salzlake einlegen)

Blüten als essbare Dekoration

### **Zwiebeln**

ingelegte Bärlauchzwiebeln

(ab Mai, wenn sich die Blätter der Pflanze zersetzt haben, kann man die Zwiebeln ernten)

### **Samen**

Bärlauch-Pfeffer

## Rezepte

### Bärlauch Pesto

3 Hände voll	frischer Bärlauch
100g	Parmesan
80 g	Walnüsse
100 ml	Olivenöl
	Saft einer Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Bärlauch gründlich waschen und trockentupfen.

Alle Zutaten in eine Schüssel und mit einem Mixer oder einer Küchenmaschine mixen.

Mit einem Probierlöffel das Pesto abschmecken und gegebenenfalls mit weiteren Zutaten verfeinern.

### Bärlauch Salz

1 Hand voll	frischer Bärlauch
4-5 EL	Salz

Bärlauch waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Mit etwa der Hälfte des Salzes in einer Küchenmaschine fein vermischen. So entsteht eine grüne, eher feuchte Masse. Mit dem restlichen Salz vermengen. Die gesamte Masse auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Trocknen lassen, am besten an der Luft.

## Quellen

Seilnacht, T. (o.J.): „Frühblüher“. Zugriff unter:  
<https://www.digitalefolien.de/biologie/pflanzen/frueh/frueh2.htm> [29.03.2020].

Fleischhauer, Steffen G./ Guthmann, Jürgen/ Spiegelberger (2017): *Essbare Wildpflanzen einfach bestimmen*. München/Aarau: AT.

Forschergruppe Klostermedizin (Hg.) (2020): „Zur Geschichte von Bärlauch als Heilpflanze“. Zugriff unter:  
<http://www.welterbe-klostermedizin.de/index.php/blog/305-zur-geschichte-von-baerlauch-als-heilpflanze> [29.03.2020].

Spohn, Margot/ Golte-Bechtle, Marianne/ Spohn, Roland (2015): *Was blüht denn da?* Stuttgart: KOSMOS.