

BÄRLAUCH — DARF ICH MICH VORSTELLEN?

Lass dich von meinem aromatischen Duft betören. Meine Blätter besitzen so viel Geschmack, dass du beinahe alle Speisen mit mir würzen kannst. Willst du wissen, was ich dir sonst noch zu bieten habe?



#DUFTEND
#MEHRJÄHRIG
#FRÜHBLÜHEND
#HEIMISCH
#HEILPFLANZE
#BIENENWEIDE

MEIN NAME. *Allium ursinum*

Wahrscheinlich sind wir uns schon begegnet, denn meine Blätter findest du wegen des feinen Geschmacks in vielen Lebensmitteln. Ich bin auch bei Bären beliebt: Aufgrund der vielen Nährstoffe essen sie meine Blätter sehr gerne nach dem Winterschlaf. Deshalb setzt sich mein botanischer Name aus «allium» für Lauch und aus «ursus» für Bär zusammen.

MEIN AUSSEHEN. Schon im März sprieße meine grünen Blätter an geschützten Standorten aus dem Schnee. Von April bis Mai zeige ich dir dann meine weißen, sternförmigen Blüten, bevor ich mich kurz danach wieder in den Boden zurückziehe. Dabei verströme ich einen starken, aromatischen Duft.

MEINE HERKUNFT. Du findest mich überall in Europa. In großer Zahl trete ich in feuchten Laubwäldern, in Auen sowie in Schluchten auf. Ich vermehre mich kräftig dank meiner vielen Samen, die zusammen mit Lehmboden an Tierfüßen haften bleiben oder auch durch fließendes Wasser verteilt werden.

MEIN PLATZ BEI DIR. Gibst du mir ein schattiges Plätzchen mit einem feuchten, nährstoffreichen Boden in deinem Garten, werde ich mich so stark ausbreiten, dass ich dir sogar lästig werden kann. Du kannst mich bändigen, wenn du ab und an einige meiner Zwiebeln ausgräbst.

MEINE BESONDERHEIT. Bereits die Kelten und Romanen vertrauten auf meine heilenden Kräfte. Ich habe dreimal mehr Vitamin C als Orangen und mein Adenosin Gehalt ist zwanzigmal so hoch wie beim Knoblauch. Adenosin hilft dir gegen Migräne und Durchblutungsstörungen. Verwechsle mich beim Einsammeln auf keinen Fall mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens (*Convallaria*) und der Herbstzeitlosen (*Colchicum*).

BÄRLAUCH — DARF ICH MICH VORSTELLEN?



Illustration: biolib.de/Wikimedia

WUCHS

Höhe Blätter	10 bis 15 cm
Höhe Blüten	20 bis 30 cm
Verhalten	horstig, starkwachsend

BLÜTE

Farbe	weiß
Zeit	April bis Mai
Stand	doldig, kugelig
Form	sternförmig

BLATT

Farbe	hellgrün
Spreite	einfach, ungeteilt
Form	lanzettlich
Stellung	grundständig, gestielt
Eigenschaften	glatt, kahl, duftend, zieht im Sommer ein

VERWENDUNG & EIGENSCHAFTEN

Lebensbereiche	Gehölz und Gehölzrand
Standort	feuchter, durchlässiger Boden, halbschattig
Pflanzabstand	10 bis 20 cm

Quelle Steckbrief: Die Stauden-DVD; Götz, Häussermann, Sieber; 5., aktualisierte Ausgabe

