

Rund um den Bärlauch

Josef Schlaghecken, 24. März 2006



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1) Eine besonders interessante Nutzpflanze.....	2
2) Internationale Bezeichnungen.....	3
3) Beschreibung der Pflanze.....	3
4) Gesundheitlicher Wert, Inhaltsstoffe und Geschichte.....	4
5) Verwechslung mit giftigen Pflanzen.....	4
6) Gefahren durch den Kleinen Fuchsbandwurm.....	6
7) Einige natürliche Standorte.....	7
8) Forschung.....	8
9) Produkte im Handel.....	9
10) Verwendung in der Küche.....	10
11) Boden- und Klimaansprüche.....	11
12) Einkauf von Samen und Topf-Pflanzen.....	11
13) Anbau im Freiland.....	14
14) Produktion von Topfpflanzen.....	16
15) Bedeutung im Ausland.....	17
16) Beispiel einer Bärlauch-Veranstaltung.....	17
17) Bärlauch-Bruder „Ramps“ in Nordamerika.....	18
18) Hilfreiche Internetadressen und Literaturquellen.....	19
19) Bezug der Praktikeranleitung	20

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) -Rheinpfalz

67435 Neustadt an der Weinstraße, Breitenweg 71

Tel. 06321/671-272 (Zentrale: -266), Fax: 06321/671- 402, E-Mail: josef.schlaghecken@dlr.rlp.de

1) Eine besonders interessante Nutzpflanze

Der in Deutschland an vielen Stellen wild wachsende Bärlauch (Abb. 1-3) erfreut sich in den letzten Jahren einer zunehmenden Beliebtheit. Ihm werden beachtliche gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt. Auf Wochenmärkten, in Gartenzentren und an vielen anderen Stellen gibt es, vor allem während der Saison, Bärlauchblätter und Bärlauchprodukte zu kaufen.

Wo wächst er wild? Kann man ihn auch selber anbauen? Wo bekommt man Saatgut oder Pflanzen? Welche Verwendungsmöglichkeiten gibt es? Diese und viele anderen Fragen beschäftigen immer mehr Menschen.

Zu bedenken sind aber auch die Verwechslungsmöglichkeiten mit Giftpflanzen. All das sind Gründe genug dafür, sich einmal näher mit dieser interessanten Pflanze zu beschäftigen.



Abb. 1: Bärlauch: Zwiebeln, Blätter und Fruchtstand



Abb. 2: Bärlauch: Blühender Bestand



Abb. 3. Bärlauch: Fruchtstand



Abb. 4: Bärlauch: Fruchtstand



Abb. 5: Bärlauch: Samen, Durchmesser 2-3 mm

2) Internationale Bezeichnungen

Wissenschaftlich	Allium ursinum
Pharmazie	Herba Alii ursini
Deutsch	Bärlauch, Wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel
Englisch	Ramson, Bear's garlic, Wild garlic
Estnisch	Karulauk
Farsi	Musir
Finnisch	Karhunlaukka
Französisch	Ail des ours, Ail sauvage
Gälisch	Garleag
Italienisch	Erba orsina, Aglio orsino
Niederländisch	Daslook, Beerlook, Berelook, Boslook, Hondsknoflook, Wilde Knoflook
Polnisch	Czosnek niedzwiedzi
Russisch	Cheremsha
Schwedisch	Ramslök
Ungarisch	Medvehagyma

3) Beschreibung der Pflanze

Der Bärlauch ist ein ausdauerndes **Zwiebelgewächs** (Abb.1) und gehört zur Familie der Lauchgewächse (Alliaceae). Er ist eng verwandt mit dem Knoblauch und der Küchenzwiebel. In vielen Gebieten Deutschlands wächst der Bärlauch wild, vor allem in nährstoffreichen und feuchten Laubwäldern. Schon zeitig im März treiben die etwa 15-50 cm langen, **lanzettlich gestielten Blätter** aus dem Boden und bringen im Mai weiße Blütenstände (Abb. 2). Pro Zwiebelchen entwickeln sich meist 2-4 Blätter. Auf einem Blütenstiel stehen in einer Scheindolde (ähnlich wie bei Möhre, Kerbel und Fenchel) bis zu 20 sternförmige, kleine Blüten mit einem Durchmesser von 12-20 mm. Mit der Samenbildung im Juni werden die Blätter langsam gelb und sterben mit der Samenreife endgültig ab. Bis dahin hat sich auch die **Zwiebel**, etwa 4-5 cm lang, voll entwickelt. Die Bestäubungs- bzw. Befruchtungsrate bei den Bärlauchpflanzen ist gering. Nur etwa die Hälfte der Blüten erzeugen später keimfähige Samen. Laut Untersuchung der Universität Vechta verwendet der Bärlauch rund 40% seines jährlichen Photosynthesegewinns für die Blüten- und Samenproduktion, der Rest steht für die Blatt- und Zwiebelbildung zur Verfügung. Die schwarzen Samen

haben einen Durchmesser von 2-3 mm (Abb. 5). **Der Name** „Allium“ bedeutet „Lauch“ und „ursinum“ meint „Bär“. Im Volksglauben dachte man, dass die Bären, wenn sie aus dem Winterschlaf erwachten, als Erstes das frische Grün des Bärlauchs suchten.

4) Gesundheitlicher Wert, Inhaltsstoffe und Geschichte

Bärlauchbestände im Wald erkennt man schon von weitem an ihrem knoblauchartigem Geruch. Ähnlich wie beim Knoblauch findet man in seinen ätherischen Ölen eine große Anzahl verschiedener Schwefelverbindungen. So z.B. Divinylsulfid, Dimethylthiosulfonat, Methylcycteinsulfoxid und dessen Abbauprodukte Methylallylthiosulfonat und Methanthiol.

Bärlauch gehört zu den **ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas**. Erstaunlich häufig treten Funde von Überresten des Bärlauchs in steinzeitlichen Pfahlbauten auf. Schon die Germanen und Kelten wussten demnach die Vorteile des Bärlauchs zu schätzen.

Karl der Große bezeichnete im 8. Jahrhundert in seiner königlichen Verordnung über die Landgüter (Capitulare de villis) den Bärlauch als anbauwürdige Gartenpflanze.

Die Mystikerin **Hildegard von Bingen** sprach sogar von „viriditas“, der Kraft, die alles wachsen und grünen lässt – einer sprießenden Grünkraft.

In jüngerer Zeit erlebt der Bärlauch eine Renaissance. Sein **gesundheitlicher Wert** ist dem des Knoblauchs ähnlich und zum Teil noch höher einzuschätzen. Die überwiegend schwefelhaltigen ätherischen Öle regen die Verdauung an und haben einen günstigen Einfluss auf Atemwege, Galle, Leber, Magen und Darm. Außerdem wirkt er blutdruckregulierend und vorbeugend bei Arterienverkalkung.

Im Vergleich zum Knoblauch enthält er weniger Geruchsstoffe aber mehr Chlorophyll, das geruchshemmend wirkt. Der Verzehr von Bärlauch hat eine nicht so stark negative Auswirkung auf die Mitmenschen wie der Knoblauch. Der Verzehr von Bärlauch soll helfen, eine gestörte Darmflora zu regenerieren. Er hat eine schwach gefäßerweiternde Wirkung, ist gut bei Arteriosklerose und allen Herzkrankheiten, ist blutreinigend und hat eine antibiotische sowie antiseptische Wirkung. Vorteilhaft ist der hohe Gehalt an Vitamin C, Eisen, Schwefel, Mangan und Magnesium.

1992 wurde der Bärlauch von der Gesellschaft für den Schutz und die Erforschung von europäischen Medizinalpflanzen zur **Pflanze des Jahres** erklärt.

Die **Indianer** kurierten mit dem Ramp, so heißt der nordamerikanische Bruder des Bärlauchs, (Allium tricoccum), ihren Husten und ihre Erkältungen. Im Frühjahr feierten sie sogar ein Ramp-Fest.

In **Russland** (Kaukasus) werden die Blütenstängel vom Bärlauch milchsauer eingelegt. Sie heißen dann „Tscheremscha“.

5) Verwechslung mit giftigen Pflanzen

Bärlauch-Blätter können bei der Ernte im Wald mit den Blättern einiger giftigen Pflanzen verwechselt werden. In erster Linie sind dies der Gefleckte **Aronstab**, die **Herbstzeitlose** und das **Maiglöckchen**. Bei der Ernte von Bärlauchblättern deshalb sorgfältig die Echtheit prüfen. Beim frischen Austrieb des Bärlauchs gibt es auch schon den Aronstab und die Herbstzeitlose, später, etwa ab Ende April (Pfalz), kommt dann noch das Maiglöckchen dazu.

Bärlauch ist erkennbar an den lanzettlichen, langgestielten Blättern. Ein sicheres Merkmal ist der starke Knoblauch-Geruch. Im Zweifelsfalle einmal ein Blatt zerdrücken und an die Nase halten. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, sich die Abbildungen der Giftpflanzen einzuprägen.

Um auf die Gefahren beim Sammeln und Kauf von Bärlauchblätter hinzuweisen, geben die **Giftzentralen** der verschiedenen Regionen immer wieder entsprechende Hinweise heraus.

Gefleckter Aronstab: *Arum maculatum*

Eine lebensgefährliche Verwechslung von Bärlauchblätter mit Blättern des Aronstabs (Abb. 6 und 7) ist möglich. Der Aronstab wächst im zeitigen Frühjahr an den gleichen Standorten wie der Bärlauch. Was passieren kann zeigt ein Bericht aus Hamburg.

Meldung des Hygiene-Institutes Hamburg::

Vorsicht beim Kauf von Bärlauch: „Veranlasst durch eine Verbraucherbeschwerde hat das Hygiene-Institut eine Probe von einem Hamburger Wochenmarkt untersucht und dabei festgestellt, dass Bärlauch mit giftigen Aronstabblättern verunreinigt war. Die Vergiftungserscheinungen, die beim Verzehr von Aronstabblättern auftreten können, reichen von starker Schwellung und Entzündung der Mundschleimhäute, die mit brennenden Schmerzen verbunden sind, über Magen-Darm-Beschwerden bis zu tödlich endendem Koma. Aus diesem Grund wurde die Probe als gesundheitsgefährdend eingestuft“.

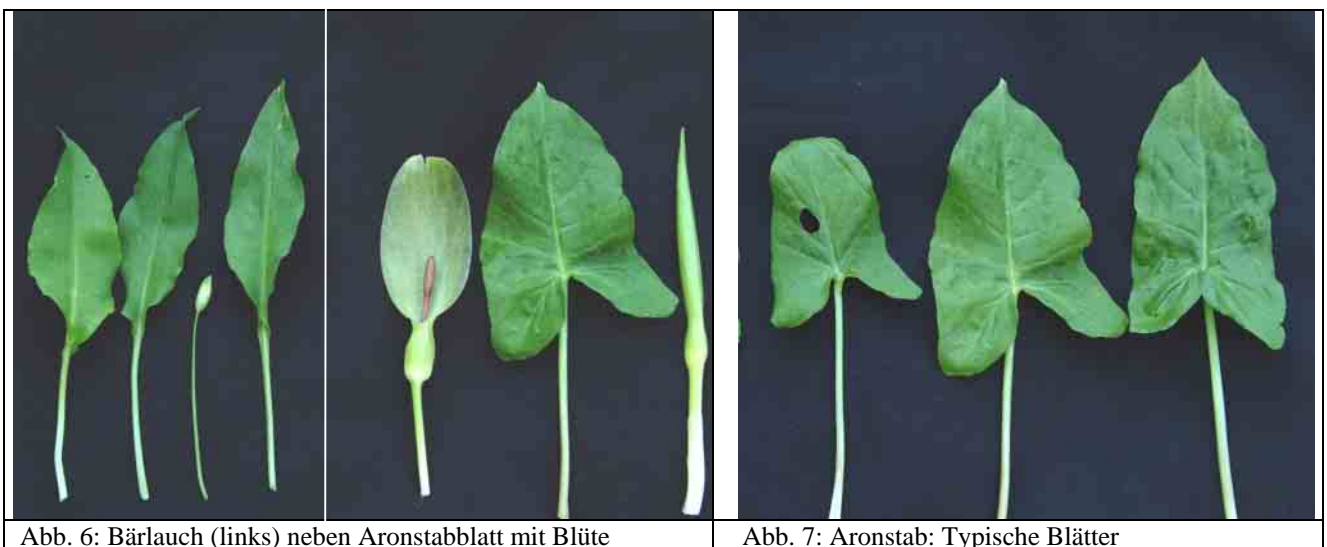


Abb. 6: Bärlauch (links) neben Aronstabblatt mit Blüte

Abb. 7: Aronstab: Typische Blätter

Herbstzeitlose: *Colchicum autumnale*

Gefährlich werden kann auch die sehr giftige Herbstzeitlose (Abb.8 und 9). Die Blätter haben eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Bärlauch, sind aber nicht gestielt.



Abb.8: Herbstzeitlose: Blätter im April

Abb. 9: Herbstzeitlose: Blätter und Fruchtsatz

Von einem Todesfall berichtet die **Baseler Zeitung am 04.04.2003**. „In Vorarlberg ist ein 62-jähriger Mann an einer Vergiftung durch Herbstzeitlosenblätter gestorben. Er hatte die hoch giftigen Blätter gepflückt und mit einem Kartoffelsalat gegessen - in Annahme, es handle sich um Bärlauch. Der Mann starb nach seiner Einlieferung ins Spital Feldkirch. Seine Frau, die ebenfalls von den Herbstzeitlosenblättern gegessen hatte, überlebte die gefährliche Mahlzeit“.

In Österreich schrieb die Zeitschrift „**Die kleine Presse**“ am **29.03.2004**:

Immer wieder sorgt die Ähnlichkeit zwischen dem bekömmlichen Bärlauch und der giftigen Herbstzeitlose für Unsicherheit. Die tragischen Todesfälle in Oberösterreich - Herbstzeitlosenblätter im vermeintlichen Bärlauchstrudel wurden einem Ehepaar zum Verhängnis - schockierten auch steirische Lebensmittelkontrolleure.“

Maiglöckchen (Convallaria majalis):

Maiglöckchen sind giftig. Ihre Blätter unterscheiden sich deutlich von den Bärlauchblättern. Im Gegensatz zum Bärlauch hat das Maiglöckchen pro Blattstiel nicht nur ein Blatt sondern zwei Blätter. Siehe dazu die Abbildung 10.



Abb. 10: Maiglöckchen: zwei Blätter pro Stiel



Abb. 11: Maiglöckchen: Blüten

6) Gefahren durch den Kleinen Fuchsbandwurm

Grundsätzlich besteht beim Sammeln von Wildpflanzen die Gefahr der Übertragung von Eiern des gefährlichen „Kleinen Fuchsbandwurmes“ (*Echinococcus multilocularis*). Dieser wird vor allem durch den Rotfuchs übertragen. Die mit bloßem Auge nicht sichtbaren Eier befinden sich massenhaft im Kot der befallenen Füchse. Gefährdet sind vorwiegend Pflanzenteile in Bodennähe, die mit einem Fuchs in Berührung kommen. Der Kleine Fuchsbandwurm ist gefährlicher als die verschiedenen anderen Bandwürmer.

Seltener kommt der Kleine Fuchsbandwurm auch bei Hund und Katzen vor. Werden die Eier z.B. über Bärlauchblätter vom Menschen aufgenommen, so kann es zu einer gefährlichen Lebererkrankung (Alveoläre Echinokokkose) kommen. Die Inkubationszeit bis zum Auftreten erster Krankheitsbeschwerden kann bis zu 15 Jahre dauern. Außerdem gibt es Fälle, in denen der Parasit sein Wachstum nach einiger Zeit einstellt und sogar abstirbt, so dass es zu keiner eigentlichen Erkrankung kommt. Laut Prof. Richard Lucius von der Uni Hohenheim sind im Jahr 2001 in der BRD 51 Menschen am kleinen Fuchsbandwurm erkrankt. Die frühzeitige Erkennung einer Fuchsbandwurm-Infektion ist durch eine Blutuntersuchung möglich. Personen, die Kontakt mit infizierten Füchsen, Hunden oder Katzen hatten, können vorsorglich einen Bluttest durchführen lassen.

Ein Befall durch den Kleinen Fuchsbandwurm kann tödlich enden. Mittlerweile hat sich die Überlebensrate aber durch verbesserte Behandlungsmethoden auf ca. 90% erhöht.

Wissenswertes:

- a) Generell gilt das Übertragungsrisiko als gering
- b) Untersuchungen der UNI-Hohenheim zeigen Befallraten von 15-70% bei Füchsen
- c) In Baden-Württemberg soll es keine befallsfreie Region mehr geben
- d) Eine Schweizer Studie zeigt, dass 1 von 33 Katzen und 6 von 86 Hunden befallen waren
- e) Personen, die regelmäßig Kontakt zu Füchsen haben (z.B. Jäger), sollten sich etwa alle 3-5 Jahre untersuchen lassen
- f) Die Eier des Kleinen Fuchsbandwurmes überleben an trockenen und sonnigen Plätzen kaum zwei Tage
- g) Durch Erhitzung auf 70°C sollen die Eier sofort abgetötet werden, einfrieren hilft nicht, gründliches Abwaschen ist zu empfehlen, ist aber kein sicherer Schutz. Ein kurzzeitiges Eintauchen in kochendes Wasser erscheint eine praktikable Lösung

Mehr Sicherheit

Garantiert bandwurmfreie Bärlauch-Blätter aus kontrolliertem Anbau auf dem Markt anbieten zu können, erscheint interessant.

7) Einige natürliche Standorte

Bärlauch wächst an vielen Stellen Deutschlands wild in den Wäldern. Im Folgenden einige besonders bekannt gewordene Gebiete:

Bad Ditzenbach (Schwäbische Alp):

Wie auch an anderen Stellen der Alp, auch hier große Vorkommen.

Eberbach am Neckar (Odenwald):

Jährlich finden dort die bekannten Bärlauchtage statt.

Freising:

An der Moosach und am Weihenstephaner Berg

Hannover/Hildesheim:

Der Wald zwischen dem Jagdschloss Springe und dem Wisentgehege Springe ist jedes Jahr eine einzige Bärlauch-Landschaft.

Karlsruhe/Südpfalz:

Wenn man von Karlsruhe über die Rheinbrücke fährt und die Autobahn an der Ausfahrt Hagenbach, Wörth Dorschberg oder Kandel-Süd verlässt kommt man zu großen Vorkommen im Bienwald. Ein Standort ist z.B. der Wald in der Gewanne „Affelderle“ am Wörther-Autobahnkreuz. Man verlässt die A652 am Autobahnkreuz in Richtung Hagenbach. Schon nach wenigen hundert Metern beginnt der Wald und man findet die ersten Bärlauchvorkommen.

Mönchengladbach:

Hinter dem Nikolauskloster nahe Schloss Dyck, bei Glehn, zwischen Grevenbroich und Mönchengladbach, gedeiht der gute Bärlauch wunderbar.

München:

Im Englischen Garten: Vom Chinesischen Turm aus geht man in Richtung Seehaus.

Schwetzingen:

Im Schwetzingener Schlosspark wächst im hinteren Bereich an mehreren Stellen Bärlauch.

Niederzier bei Düren:

Wald bei der Käranlage, Weg zur Baumschule Glaser, alte Mühle.

Steigerwald:

Im Steigerwald (Unterfranken) gibt es mehrere Quadratkilometer, die mit Bärlauch bewachsen sind. Die heimische Gastronomie bietet z.T. Gerichte an, die mit Bärlauch verfeinert sind.

Schwarzwald:

Riesige Bärlauchflächen

8) Forschung

Auch die Forschung beschäftigt sich mit dem Bärlauch. In erster Linie geht es um die vielfältigen, gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe sowie die Möglichkeiten des Anbaus. Die Durchbrechung der Samenruhe (Dormanz) ist dabei eine besondere Herausforderung. Im Folgenden einige Details zu den Aktivitäten von zwei Institutionen:

a) Entwicklung von Anbauverfahren für Allium ursinum

In der Schweiz gab es ein industriefinanziertes Projekt der Forschungsanstalt in Wädenswil in Zusammenarbeit mit der Züricher Fachhochschule:

Partner des Projektes:

Bigler Samen, Bätterkinden und BioGemüse AVG, Galmiz

Dauer des Projekts:

Beginn: 10.1.2002, Ende: 30.04.2004

Kontaktperson:

Alex Mathis

8820 Wädenswil

CH Grüntal 40

Tel. 0041 / 01/7899916

E-Mail: a.mathis@hswzfh.ch

Internet:

www.zfh.ch/d/forschung

Projektbeschreibung:

Der Bärlauchbedarf auf dem Schweizerischen Gemüsemarkt betrug 2003 rund 40 t/Jahr. Die Nachfrage wird bisher ausschließlich über das Angebot von Pflanzen gedeckt, welche am Wildstandort gesammelt werden. Sammelbeschränkungen können ausgesprochen werden (Kanton Bern), weitere sind absehbar.

Eine Alternative bietet die gärtnerische Produktion. Die Herausforderung für einen kontinuierlichen Anbau liegt in der Überwindung der Samenruhe (Dormanz) und der kontrollierten Induktion des Zwiebel- oder Samenaustriebs. Gelingt es, Samen oder Zwiebeln zu konditionieren, so ist eine ganzjährige Produktion möglich und die Nachfrage des schweizerischen und internationalen Frischmarktes, wie auch die der verarbeitenden Industrie, könnten befriedigt werden.

b) Inhaltsstoffe von Alliumarten

In den letzten Jahren gab es verschiedene Projekte zu Alliumarten einschließlich Bärlauch.

Bundesanstalt für Züchtungsforschung an Kulturpflanzen,

Institut für Pflanzenanalytik

Leitung: Direktor und Professor, Dr. Hartwig Schulz

D 06484 Quedlinburg

Neuer Weg 22/23

Tel.: 03946/47-231, Fax: 03946/47-234

E-Mail: H.Schulz@bafz.de

Internet: www.bafz.de

Siehe dazu auch den Bericht in der Zeitschrift Gemüse:

„Bärlauch – Modekraut“

Ein Bericht von Dr. Hartwig Schulz, Dr. Jörg Storsberg, Barbara Schmitt und Dr. Michael Keusgen. Zeitschrift Gemüse, Nummer 6/2003, Seite 14-15

9) Produkte im Handel

Im Handel gibt es neben den frischen Blättern eine Anzahl von Bärlauchprodukten.

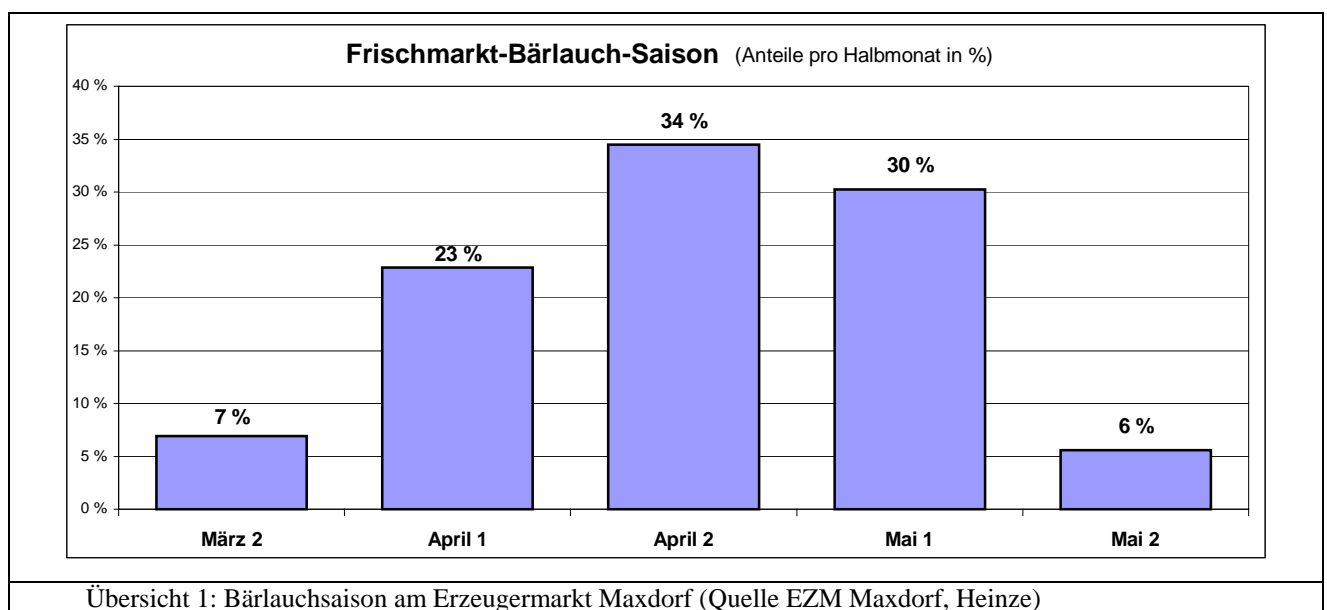
Bärlauch Frische Blätter

Bärlauch wird meist als frisch geerntete Blätter aus Wildbeständen in den Handel gebracht. Oft gibt es ihn auf dem Wochenmarkt (Abb. 12), in Gemüse-Spezialgeschäften und zum Teil auch auf den Großmärkten. Beim Einkaufen sollte man auf jeden Fall prüfen, ob es sich wirklich um Bärlauch handelt und ob nicht Blätter von Maiglöckchen, Herbstzeitlose oder Aronstab dabei sind.



Abb. 12: Frischer Bärlauch auf dem Wochenmarkt in der 30 cm breiten Poolkiste

Die **Bärlauchsaison** mit dem Verkauf frischer Blätter geht meist von Ende März bis Mitte Mai. Die Übersicht 1 zeigt den Saisonverlauf am Erzeugermarkt für Obst- und Gemüse in Maxdorf.



Der Erzeugermarkt für Obst- und Gemüse in Maxdorf verkaufte im Jahre 2003 rund 1.523 kg Bärlauch. Der Durchschnittspreis betrug 6,25 €/pro kg.

Bärlauch als Topfkraut

Der übliche Bärlauch-Topf-Kräuterverkauf erfolgt vorwiegend ab Mitte März und im April. Heute gibt es Topfpflanzen, ähnlich wie bei Küchenkräuter, in verschiedenen Gärtnereien, Gartencentern und auf den Wochenmärkten (Abb. 15 und 17).

Bärlauch Butter

Verschiedene Fachgeschäfte für Obst- und Gemüse und andere Stellen bieten während der Bärlauchsaison selbst hergestellte Bärlauchbutter an. Verschiedene Geschmackstests bescheinigten einen hervorragenden, typischen Bärlauchgeschmack.

Bärlauch in Brot

Verschiedene Bäckereien bieten während der Saison von Mitte März bis Ende Mai Bärlauchbrot an.

Bärlauch in Konserven

Bärlauch wird auch in den verschiedenen Cremes, Brotaufstrichen, Pasten usw. verarbeitet. Im Folgenden zwei Beispiele.

Bärlauch-Pastete:

Zutaten: Nährhefe, Wasser, Pflanzliches Fett, Kartoffelstärke, Bärlauch (5,7%), Brennnesselblätter (2,7%), Sonnenblumenöl, Meersalz, Tomatenmark, Hefeextrakt.

Hersteller: Tartex + Dr. Ritter GmbH, 79108 Freiburg, www.tartex.de

Bärlauch-Brotaufstrich:

Zutaten: Wasser, Sonnenblumenkerne (22,9%), Sonnenblumenöl, Zitronensaft, Bärlauch (1,3%), Hefeextrakt, Meersalz

Hersteller: Vita GmbH, 31789 Hameln

10) Verwendung in der Küche

Bärlauch kann in unterschiedlicher Art und Weise in der Küche Verwendung finden. Essbar sind die Zwiebeln, Blätter und Blüten. Die verbreitetste und sicherlich auch geschmacklich interessanteste Verwendung ist der Verzehr der frisch geernteten Blätter.

Frische Blätter:

Sie werden als frischer Salat oder zur Zubereitung von Saucen, Gemüsegerichten, Suppen, Käseaufstrichen und Fischgerichten verwendet. Feingehackt sind die nach Knoblauch duftenden Blätter eine interessante Beigabe zu Rohkostsalaten, Kräuterquarks und Soßen.

Bärlauchquark:

Die Zubereitung als Pesto ist gut möglich. Ähnlich wie bei dem bekannten Schnittlauchquark gibt es auch leckere Bärlauch-Varianten. Rezeptbeispiel:

250 g Halbfettquark, 5 EL Rahm, 2 gekochte Eier, 1 Hand voll fein gehacktem Bärlauch. Mit Kräutersalz, Paprika und Cayennepfeffer würzen.

Bärlauch-Pesto:

Im Folgenden ein Beispiel.

Zutaten: 500 g Bärlauch, 75 g Parmesan (frisch gerieben), 75 g Pinienkerne (fein gehackt), 225 ml Olivenöl. Zubereitung: Den sehr klein geschnittenen Bärlauch mit den Pinienkernen und dem Parmesan im Mörser oder der Küchenmaschine (bei geringer Geschwindigkeit) vermengen. Dann das Olivenöl untermischen. Es muss eine Konsistenz wie Basilikum-Pesto haben. Die Pesto ist zur direkten Verwendung und zum Einfrieren geeignet.

Empfindliche Mägen:

Für empfindliche Mägen sind größere Mengen an Bärlauch nicht verträglich bzw. können zu Magenreizungen führen. Hilfreich ist es dann, die gehackten Blätter einige Stunden in warmer Milch ziehen zu lassen. Sie sind dann milder und bekömmlicher.

11) Boden- und Klimaansprüche

Bärlauch wächst im zeitigen Frühjahr vor allem in Laub- und Mischwäldern, Auenwäldern, Gebüsch und Parkanlagen. Besonders beliebt sind Buchenwälder (Abb. 13 und 14). Feuchte, humose, kalkhaltige Auenböden an schattigen Plätzen werden bevorzugt.



Abb. 13: Dichter Bärlauchbestand im Wald bei Wörth



Abb. 14: Bärlauch im Laubwaldboden

Laut Prof. Dr. Heinz Ellenberg gehört der Bärlauch zu der Pflanzengesellschaft der „Reichen Laubwälder und Gebüsche (Querco-Fagatea)“ und hat folgende Standortansprüche:

Standortansprüche:

Ökologisches Verhalten	L	Lichtzahl	2	Tiefschatten bis Schattenpflanze
	K	Kontinentalitätszahl	2	ozeanisch (Schwergewicht im Wesen einschließlich des westlichen Mitteleuropas)
	F	Feuchtezahl	6	Zwischen Frischezeiger und Feuchtezeiger (Schwergewicht auf mittelfeuchten bis gut durchfeuteten Böden)
	R	Reaktionszahl	7	Schwachsäure- bis Schwachbasenzeiger, niemals auf stark sauren Böden
	N	Stickstoffzahl	8	Ausgesprochener Stickstoffzeiger
Lebensform	G	Geophyt	Überwinterungsknospe mit Speicherorgan im Boden	
Blattausdauer	V	Vorsommergrün	Vom Vorfrühling bis zum Frühsommer grün, dann meist einziehend	
Anatomie	hg	hygromorph	Zart gebaute Schatten- oder Halbschattenpflanze	

12) Einkauf von Samen + Topf-Pflanzen sowie Gewinnung von Zwiebeln

Bärlauch vermehrt sich in der Natur hauptsächlich über seine schwarzen Samen (Abb. 5). Eine Fortpflanzung ist aber auch gut mit Hilfe der länglichen, rund 5 cm langen, Zwiebelchen möglich.

Samen

Bärlauchsamen gibt es in verschiedenen Samenhandlungen: Die bisherigen Erfahrungen zeigen jedoch, dass der Einstieg in den Anbau besser mit Pflanzen bzw. Zwiebeln erfolgt.

Internet-Samenangebote:

Blumensamen Shop: <http://www.blumensamen-shop.de>

Dehner Garten Center: <http://www.dehner.de>

Gärtner Pötschke: <http://www.poetschke.de>

Hof Berg-Garten GbR. <http://www.pflanzen-datenbank.de>

Topfpflanzen

Bärlauchpflanzen in Töpfen (Abb. 15-17) gibt es heute z.B. auf Wochenmärkten, in Gartencentern und Baumärkten Die Preise pro Topf lagen 2005 bei rund 2,49 - 4,00 € Das Pflanzenangebot besteht im März und April. Bärlauch in Topfpflanzen eignet sich nicht nur für direkten Verzehr sondern auch für den Anbau im eigenen Garten.

Bezugsbeispiele von Bärlauch-Topfpflanzen:

Gärtnerei Blu-Blumen

33449 Langenberg, Stukendamm 80

Tel. 05248/609227, Fax: 05248/609471, E-Mail: info@blu-blumen.de

Verkauf über Internet und 2005 z.B. über Dehner, Preis pro 11 cm Topf 2005: 3,95 €

Internet: www.blu-blumen.de

Dehner GmbH & Co. KG (Gartencenter im ganzen Land)

86641 Rain, Donauwörther Str. 5

Tel. 09090/77-0, Fax: 09090/77-7153

Verkauf über die Filialen: Preis pro 11 cm Topf 2005: 2,49 €

Internet: www.dehner.de

Christian Herb (Bio-Kräuter, Naturland)

87439 Kempten, Heiligkreuzerstraße 70

Telefon: 0831/933 31, Fax: 0831/942 07, E-Mail: info@bio-kraeuter.de

Verkauf auch über Internet: Preis pro 10 cm Topf 2005: 3,00 €

Internet: www.gaertnerei-herb.de/index.htm

Gartenbauzentrale (Absatzgenossenschaft)

26871 Papenburg, Schulze-Delitzsch-Straße 10

Tel. 04961/801-0, Fax: 04961/801-909, E-Mail: info@gartenbauzentrale.de

Verkauf über unterschiedliche Stellen, 2005 z.B. über Metro

Internet: www.gbz-papenburg.de

Gärtnerei Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen

27367 Horstedt, Auf dem Berg 2

Tel: 04288/6928558, Fax: 04288-928559, E-Mail: info@ruehlemanns.de

Verkauf auch über Internet: <http://www.ruehlemanns.de>

Preis pro Topf 2005: 3,30 € ab 6 Pflanzen gibt es einen Rabatt von 10%



Abb. 15: Topf-Bärlauchangebot der Firma Dehner vom 16. April 2005



Abb. 16: Topf-Bärlauchangebot der GBZ Papenburg vom 14. März 2005



Abb. 17: Topf-Bärlauchangebot der Gärtnerei Blu-Blumen GbR vom 16. April 2005

Zwiebel-Pflanzgutgewinnung aus Altbeständen:

Steht ein eigener Bärlauch Bestand zur Verfügung, so lassen sich die Zwiebeln roden und als Pflanzgut verwenden. Wichtig ist jedoch, das die Zwiebeln gut ausgereift sind. Erkennbar ist dieses Stadium an dem „Einziehen“ der Blätter.

In der Rheinpfalz ist dieses Stadium etwa im Juli erreicht. Die Abbildung 22 zeigt einen Bestand während der Abreifezeit.

13) Anbau im Freiland

Mit zunehmender Nachfrage nach Bärlauch wächst der Wunsch nach einem gärtnerischen Anbau. Unter Berücksichtigung der speziellen Ansprüche ist ein Anbau möglich.

Die Vermehrung über Aussaat

In der Natur fallen die Samen, nach der Reife im Sommer, auf den Boden und keimen im folgenden Frühjahr meist problemlos. Erntet man selber die Samen, bewahrt sie wie üblich auf und sät sie im Frühjahr aus, so wollen sie meist nicht keimen. Der Misserfolg hängt damit zusammen, dass Bärlauchsamen eine Samenruhe benötigen, die durchbrochen werden muss. In der Natur erfolgt dies automatisch durch die Sommer-, Herbst- und Winterwitterung. Inzwischen gibt es Anleitungen zur Simulation der Naturvorgänge. Wenn auch noch nicht alle Geheimnisse zur Durchbrechung der Keimruhe gelöst sind, so verspricht doch folgende Vorgehensweise Erfolg:

Durchbrechung der Samenruhe:

- a) Samen nach der Reife an der Pflanze ernten (je nach Region etwa Juni/Juli)
- b) Geerntete Samen im Verhältnis von 1 : 3 mit Sand mischen und leicht angefeuchtet 4 Wochen lang in einen Beutel bei 20-25°C aufbewahren
- c) Nun den Beutel mit dem Saatgut für 4 Wochen bei -4 °C bis max. +4°C lagern
- d) Nun in Schalen oder Kisten, etwa 1-2 cm tief, aussäen. Die Saatgefäße bei +5 bis 12°C aufstellen. Nach dem Auflaufen kann die Temperatur auf etwa 15-20°C erhöht werden

Eine andere Strategie ist es, den geernteten Samen sofort auszubringen bzw. zu säen. Damit können die nötigen Klimaeffekte ganz natürlich einwirken. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass es viel einfacher und eigentlich immer erfolgreich ist, Bärlauch über die Verwendung seiner Zwiebel zu vermehren bzw. an neuen Standorten anzubauen.

Die Pflanzkultur mit Zwiebeln

Der Anbau von Bärlauch ist gut möglich durch die Pflanzung der kleinen Zwiebelchen. Zu bevorzugen sind Parzellen mit schwerem, humosem Boden. Während der Vegetationszeit von Februar bis Mai sollte eine ausreichende Feuchtigkeit gesichert sein. Der optimale Pflanztermin ist erreicht, wenn die Zwiebeln gut ausgereift sind bzw. die Blätter „eingezogen“ sind. Die Zwiebeln etwa im September roden (Abb. 18) und dann gleich wieder einpflanzen (Abb.19).

Pflanzenanleitung:

Zum Aufbau eines intensiven Bestandes die Zwiebelchen in Reihen auf etwa 50 x 20 cm pflanzen (Abb. 19). Im nächsten Frühjahr treiben die Zwiebeln aus (Abb. 20) und etwa im Mai erscheinen die Blütenstände (Abb. 21), an denen sich danach, im Sommer, die Samen bilden (Abb. 22). Diese fallen reif auf den Boden und werden z.T. von Ameisen verbreitet. Diese Art der Selbstaussaat funktioniert meist recht erfolgreich. Im folgenden Frühjahr erscheinen Ende März, Anfang April die jungen Sämlinge (Abb. 23). Es entsteht ein dichter Bärlauchbestand.

Bei der Pflanzung ist zu beachten, dass die Zwiebelchen etwa 7-10 cm tief stehen. Darauf achten, dass die Zwiebeloberkanten mindestens 2 cm unter der Bodenoberfläche stehen. Im Wald stehen sie ca. 5-8 cm tief.

Die Pflege der Kultur:

Nach der Blüte im Juni sterben die Blätter langsam ab. Sie werden gelb und „ziehen ein“. Die Abreife sollte ungestört verlaufen, weil die Pflanze die Nährstoffe aus den Blättern in die Zwiebelchen transportiert und dort anlagert.

Pflanzenschutz: Bärlauch ist relativ robust und hat als Wildkraut wenig Krankheiten und Schädlinge. Wühlmäuse können bei frisch gepflanzten Kulturen gefährlich werden.

Die Ernte und Vermarktung von Bärlauch:

Die Ernte von Bärlauch kann beginnen, wenn die ersten Blätter austreiben. In der Rheinpfalz ist das etwa Ende März. Zur Schonung junger Bestände wird empfohlen, nur 1 Blatt pro Pflanze zu ernten. Die übliche Ernteperiode geht etwa von Ende März bis in die zweite Mai-Hälfte hinein. Mit dem Stadium der vollen Blüte endet die Blatterntezeit.

Das Ernten von Bärlauch in Naturschutzgebieten ist verboten, ansonsten ist das Sammeln für den Hausgebrauch erlaubt. Für die Ernte größerer Mengen in öffentlichen Wäldern, insbesondere bei gewerblicher Nutzung, ist eine Genehmigung der zuständigen Behörde (Forstamt, Umweltamt) nötig. Für den Verkauf sollten die Blätter voll ausgewachsen sein, damit sie nicht so schnell welken. Die Ware ist dann besser haltbar. Auf den Wochenmärkten sieht man Bärlauch auch in kleinen Bündeln von z.B. 20 Gramm.

Generell sind geerntete Bärlauchblätter empfindlich gegen höhere Temperaturen und trockene Luft. Das Erntegut ist deshalb möglichst kühl bei 2-10°C und bei hoher Luftfeuchtigkeit aufzubewahren. Für die Belieferung des Lebensmitteleinzelhandels erscheint ein Angebot in Schälchen, ähnlich wie bei Rucola, sinnvoll.

Stationen einer Pflanzkultur



Abb. 18: Rodung abgereifter Zwiebeln von Aug.-Sep.



Abb. 19: Pflanzung der frisch gerodeten Zwiebeln



Abb.20: Junger Blattaustrieb Anfang April



Abb. 21: Blühender Bestand im Mai



Abb. 22: Samenreife und natürliche Neusaat im Sommer



Abb. 23: Sämlinge neben Zwiebelaustriebe im April

14) Produktion von Topfpflanzen

In den letzten Jahren hat sich der Gartenbau sehr intensiv auf die Produktion von Bärlauch in Töpfen spezialisiert. Die Abbildungen 15-17 zeigen einige verkaufsfähige Angebote, die Abbildungen 24-27 nähere Details.



Abb. 24: Pflanzung im Winter in 11-13 cm Töpfe



Abb. 25: Neue Wurzelbildung in der Topfkultur



Abb. 26: Austrieb der Blätter im März



Abb. 27: Topfpflanzen am 16. April 2005

Im Winter die kleinen Zwiebeln mit der starken Wurzelbildung roden und direkt in ein humoses Substrat in 11-13 cm große Töpfe eintopfen. Zum Antreiben bzw. zur Förderung des Austriebes in einem Gewächshaus bei 10-15°C aufstellen. Auf eine gute, ausgeglichene Befeuchtung des Substrates achten.

15) Bedeutung im Ausland

In **Holland** ist der Bärlauch (Daslook, Beerlook) eine geschützte Pflanze. Im Internet sucht man niederländische Hinweise mit dem Stichwort „Daslook“ oder „Beerlook“. Eine interessante Adresse ist: <http://www.plantaardigheden.nl/plant/beschr/gonnve/daslook.htm>

In der **Schweiz** hatte der Bärlauch laut Universität Zürich im Jahre 2003 ein Marktvolumen von 40.000 kg. Die Forschungsanstalt in Wädenswil führt zusammen mit der Universität Zürich ein Forschungsprojekt durch.

In den **USA** verwendet man den verwandten Wilden Lauch, *Allium tricoccum*, (engl. *ramp*), eine Wildpflanze mit stärker zwiebelartigem Aroma.

16) Beispiel einer Bärlauch-Veranstaltung

Eberbacher Bärlauchtage 2006 (25 km östlich von Heidelberg, am Neckar):

Jedes Jahr finden in der Kleinstadt Eberbach die inzwischen schon berühmten Bärlauchtage (Abb. 28) statt. Über die Internethomepage erfährt man die Details.

Abb. 28:

Eberbacher Bärlauchtage

25.03.2006 bis 23.04.2006

- 7. Eberbacher Bärlauchtage vom 25.03.2006 bis 23.04.2006
- Programm 2006
- Pauschalangebote
- Teilnehmende Gastronomen und Betriebe
- Rezeptbroschüre und Taschenbuch 'Kulinarisches rund um den Bärlauch'
- Allgemeines zum Bärlauch
- Artikel aus der Zeitschrift "kraut & rüben", Ausgabe 02/2002
(Mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Landwirtschaftsverlages GmbH, München)
- Bärlauchrezepte

17) Bärlauch-Bruder „Ramps“ in Nordamerika

In Nordamerika steht an der Stelle unseres Bärlauchs sein Bruder *Allium tricoccum* (Abb. 29). Schon bei den Indianern spielte er eine große Rolle. Genannt wird er **Ramps** oder auch Wilder Lauch (Wild leek). Wie bei uns im Frühjahr mit Bärlauch sind auch dort ganze Wälder von Kanada über Missouri, Minnesota, Carolina und Tennessee mit dieser beliebten Pflanze bewachsen.

Die Blätter, das Aroma und die Inhaltsstoffe sind ähnlich. Gegessen wird hier aber die ganze Pflanze, ähnlich wie bei unserem Lauch. (Abb. 30). Zur Ernte werden sie also nicht geschnitten, sondern ausgegraben.

Die Beliebtheit der Ramp-Pflanze ist in den USA so groß, dass man in jedem Frühjahr an verschiedenen Orten **Ramps-Festivals** organisiert (Abb. 31 und 32). Vornehme Restaurants haben Ramps auf ihrer Speisekarte. So werden inzwischen gewaltige Mengen an „Wildem Lauch“ gesammelt, so dass die Wildbestände gefährdet sind und die Natur Schaden erleidet.

Aus diesem Grunde beschäftigen sich seit einigen Jahren Forscher mit der Kulturtechnik des Wilden Lauchs. Inzwischen gibt es schon einige Farmer, die *Allium tricoccum* anbauen.

Die Nord Carolina State Universität gibt dazu folgende Empfehlungen:



Abb. 29: Einige Ramp-Pflanzen



Abb. 30: Frische Ernte des Ramp

Säekultur:

Die beste Saatzeit ist von Spätsommer bis Herbst. Das Saatgut hat eine Keimruhe, die durch eine warm-feuchte Periode, gefolgt von einer Kälteperiode, durchbrochen wird. Wenn die Bedingungen nicht optimal sind, keimen die Saaten eventuell erst im Folgejahr. Von der Saat bis zur Ernte kann es 5–7 Jahre dauern.

Pflanzkultur:

Viele Anbauer bevorzugen die Pflanzkultur, womit man einen erntefähigen Bestand innerhalb von 2-3 Jahren erhalten kann. Gepflanzt werden kleine Zwiebeln von über 12 mm Durchmesser. Man kauft bzw. rodet sie im Februar/März. Vorsicht ist geboten, damit die Zwiebeln nicht verletzt werden. Die Pflanztiefe beträgt etwa 7-8 cm. Der Abstand etwa 10-15 cm. Förderlich für den Erfolg ist eine Mulchdecke mit etwa 7-8 cm organischer Masse.



Abb. 31: Frische Zubereitung



Abb. 32: Beinahe wie ein Döner

Quelle der Ramp-Texte und Bilder:

www.main.nc.us/grahamcoems/ramps/index.html
www.ces.ncsu.edu/depts/hort/hil/hil-133.html
www.discoverlife.org/nh/tx/Plantae/Monocotyledoneae/Liliaceae/Allium/tricoccum
www.main.nc.us/grahamcoems/ramps/98pictures.html
www.rampfarm.com/photogallery.htm
www.sfp.forprod.vt.edu/prodarea/ramps.htm
www.srs.fs.usda.gov/.../ramp_images/ramps_11.jpg
www.srs.fs.usda.gov/4201/ramps_pics.htm

18) Hilfreiche Internetadressen und Literaturquellen

Bücher und Fachartikel

Buch: „Garten-Fit, Bärlauch und Knoblauch“

Ein Buch von Claudia Boss-Teichmann und Thomas Richter. Erschienen: 2002. 80 Seiten, ca. 45 Farbfotos, 5 s/w-Zeichnungen, Klappenbroschüre. Format 16,5 cm x 23 cm. ISBN 3-8001-3905-7.
Aus der Buchbeschreibung: Bärlauch und Knoblauch sind "in" und ausgesprochen gesund! Knoblauch hat sich seinen festen Platz nicht nur in der mediterranen Küche erobert. Bärlauch entwickelt sich zu einer absoluten Trendpflanze, die mittlerweile auf jedem Wochenmarkt erhältlich ist. Beide können jedoch relativ einfach auch im heimischen Garten angebaut und geerntet werden. Im Buch werden besonders ausführlich die Hintergründe zur Kulturgeschichte sowie die Inhaltsstoffe behandelt. Der Anbau wird in Kürze vorgestellt. Ein großer Rezeptteil mit vielen leckeren Ideen zum Nachmachen schließt dieses Buch ab. Preis: 9,90 €

„Das Bärlauch Kochbuch“

von Andrea Kösslinger, Sibylle Reiter, Preis: 9,90 €

Fachartikel: „Bärlauch – Modekraut“

Ein Bericht von Dr. Hartwig Schulz, Dr. Jörg Storsberg, Barbara Schmitt und Dr. Michael Keusgen. Zeitschrift Gemüse, Nummer 6/2003, Seite 14-15

„Biogeochemische Prozesse an Bärlauch (*Allium ursinum*) – Waldstandorten“

Jandl, R. , 1992:

Bundesamt und Forschungsstelle Wald, Wien

„Bodenwasserchemismus eines *Allium ursinum* Buchenwaldes“

Jandl, R., Glatzel, G. , 1991:

In: Mitteilungen der Deutschen Bodenkundlichen Gesellschaft 66/I, pp. 337-340

Bilder

Wenn nichts anderes vermerkt, sind die Bilder vom Autor, Josef Schlaghecken

Internetadressen

www.forum.topwebmaster.net/extern/de/baerlauch/topic/3503

www.baerlau.ch

www.baerlauch.net

www.cyberhealth.ch/Wissenswertes/Baerlauch.htm

www.geocities.com/kurtjost/baerlauch.htm

www.heilpflanzen-suchmaschine.de/baerlauch/baerlauch.shtml

www.krautundrueben.de/sro.php?redid=18043

www.mz-verlag.de/00000092010d65a15/00000092010e9e929.html

www.natur-forum.de/lexikon/kraeuter/23.html

www.swiss-health.ch/asp/main.asp?content=baerlauch&title=B%C3%A4rlauch

Info-Suche unter www.google.de , Stichworteingabe „Bärlauch“ oder/und „*Allium ursinum*“

18) Bezug der Bärlauchmappe

Bestelladresse:

DLR-Rheinpfalz, 67435 Neustadt/Wstr., Breitenweg 71

Tel. 06321/671-266, Fax: 06321/671-402

Internet:

[http:// www.dlr-rheinpfalz.rlp.de/](http://www.dlr-rheinpfalz.rlp.de/) unter der Rubrik Bestellungen

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Veröffentlichung nur mit Genehmigung

Alle Angaben ohne Gewähr!

Preis: Pro Farbdruck mit 20 Seiten und 32 Abbildungen, 4,00 €