



Bärlauch (*Allium ursinum*)

Wirkung

- » antibakteriell
- » positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber, Galle, Darm und Magen
- » Stoffwechsel anregend

Anwendung

- » gegen Magen- und Darmstörungen
- » bei Arteriosklerose und Bluthochdruck
- » bei Wurmbefall
- » als Wildgemüse, Salat oder Pesto
- » zum Würzen ähnlich wie Knoblauch

Schon?
gewusst?

Die Bezeichnung *ursinum* stammt aus dem Lateinischen und bedeutet vom Bären verzehrt – vermutlich weil die Bären nach ihrem Erwachen aus der Winterruhe den zeitig sprießenden Bärlauch als willkommene Stärkung essen.



Bärlauch (*Allium ursinum*)

Allgemein

- » gehört zur Familie der Amaryllisgewächse und zur Gattung Lauch
- » verwandt mit Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch

Merkmale

- » mehrjährige Pflanze mit Wuchshöhen von 20 bis 50 cm
- » blüht von April bis Juni schneeweiß
- » Blätter riechen stark nach Knoblauch
- » enthält ätherische Öle
- » ähnelt dem giftigen Maiglöckchen und der tödlich giftigen Herbstzeitlosen

Standort

- » auf feuchten, nährstoffreichen Böden

Vorkommen

- » in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern