

## Kneipp zum (aus)probieren

### Bärlauch - Der Wunder-Knoblauch aus dem Wald



Der **Bärlauch** (*Allium ursinum*) ist eine [Pflanzenart](#) aus der [Gattung Allium](#) und somit verwandt mit [Schnittlauch](#), [Zwiebel](#) und [Knoblauch](#). Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern verbreitete und häufige, früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach gesammelt. Bärlauch wird auch Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen oder Waldherre genannt.

### Bärlauch in der Küche

Der Bärlauch ist eine altbekannte [Gemüse](#)-, [Gewürz](#)- und [Heilpflanze](#). Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, frisch als [Gewürz](#), für [Dip-Saucen](#), [Kräuterbutter](#) und [Pesto](#) oder auch als [Gemüse](#) in der Frühjahrsküche.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher wird Bärlauch meist roh und klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen.

### Medizinische Nutzung

Im Mittelalter wurde Bärlauch als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt. Ihm wurden unheilabwehrende Eigenschaften zugeschrieben.

In der [Volksmedizin](#) wird der Bärlauch heute bei Magen-Darmstörungen eingesetzt, aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung gegen Gärungs[dyspepsien](#) (Verdauungsstörungen) sowie als [Karminativum](#) (Blähungen) eingesetzt. Weitere Einsatzbereiche sind als [Antihypertonikum](#) (Blutdrucksenkend) und [Antiarteriosklerotikum](#) (Arterienverkalkung).