

Bär-Lauch (*Allium ursinum*)

Familie: Lauchgewächse (*Alliaceae*)

Wildgemüse - Schattenpflanze - Insekten- und Selbstbestäubung - Fruchtbarkeitszeiger



Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird zwischen 15 und 50 cm hoch. Der aufrechte und 3-kantige Stängel ist unbeblättert, höchstens nur ganz unten. Die Blätter, meist 2-3, sind grundständig, lang gestielt, flach, elliptisch-lanzettlich, spitz und am Grund in den Blattstiel verschmälert. Die Blätter erscheinen vor der Blüte.

Die Blüten sind weiß und stehen in 5-20-blütigen Scheindolden. Im Blütenstand befinden sich bei dieser Art keine Brutzwiebeln. Die 2-3 Hüllblätter sind etwa halb so lang wie die Blütenstielchen und fallen sehr früh ab. Die 6 Blütenhüllblätter sind in zwei Kreisen angeordnet, lanzettlich zugespitzt. Die 6 Staubblätter sind an der Basis miteinander verbunden und nur halb so lang wie die Blütenhüllblätter. Der 3-blättrige Fruchtknoten ist oberständig.

Die Fruchtkapsel ist etwas angeschwollen. Die Verbreitung der Samen erfolgt durch Wind, aber auch durch Ameisen.

Die Pflanze riecht intensiv nach Knoblauch.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: April bis Juni.

Standort: in nährstoffreichen, schattigen Laubwäldern; Auwälder; an Bächen.

Vorkommen: allgemein verbreitet.

Verwendung: Geerntet werden die jungen Blätter. Klein gehackt werden sie zu Salaten oder Gemüse verarbeitet. Auch in Saucen, Aufstrichen, Suppen und zu Fleischgerichten finden sie Verwendung. Die größeren Blätter des Bär-Lauchs bleiben bis zum Erscheinen der Blüte zart, so dass sie ebenfalls als Rohkost genutzt werden können. Die Blätter sind sehr vitaminreich. Der Geschmack ist knoblauchähnlich, jedoch wesentlich milder als der Knoblauch. Zum Würzen dienen auch die getrockneten Blütenblätter. Die kleinen Zwiebeln können bis in den Herbst hinein geerntet werden

Bemerkungen: Es besteht die Verwechslungsmöglichkeit mit den (giftigen) Blättern des Maiglöckchens. Der Starke Geruch nach Knoblauch sollte jedoch eine Unterscheidung sicherstellen. Das Auftreten ist stellenweise massenhaft. Um die Bestände zu schonen, sollten von jeder Pflanze jedoch nur 1-2 Blätter genommen werden.