

## Bärlauch und seine giftigen Kollegen

Bärlauch ist für viele Kräuterliebhaber der Frühjahrsbote schlechthin. Angeblich sollen die Braunbären im Frühjahr angeregt vom Geruch des Bärlauchs aus ihrer Winterruhe erwachen. Die alten Germanen glaubten, dass der Verzehr von Bärlauch dem Menschen Bärenkräfte verleiht.



Bärlauch in Blüte © Othmar Danesch. inatura Bildarchiv

### Ein Küchenkraut in Mode

Der Verzehr von Bärlauch ist tatsächlich sehr gesund und daher ideal für Frühjahrskuren. So verwundert es nicht, dass die kulinarische Verwertung seiner wohlschmeckenden Blätter zunehmend in Mode kommt.

Bereits im März schießen die leuchtend grün gefärbten Blätter des Bärlauchs massenweise aus dem Boden. Eine steigende Zahl eifriger Sammler streift dann durch die Auwälder, um die köstlichen Blätter zu ernten. Der knoblauchartige Geruch des Bärlauchs ist in der Zeit so stark, dass ihn aufmerksame Waldbesucher schon riechen, lange bevor sie die Pflanzen sehen.

### Achtung Verwechslungsgefahr

Beim Sammeln von Bärlauch ist große Vorsicht geboten. Er kann leicht mit stark giftigen Pflanzen verwechselt werden.

Für Speisewecke sind jungen Blätter, die noch vor der Blüte geerntet wurden, optimal. Das heißt aber auch, dass die Sammler die Pflanzen rein an

den Merkmalen ihrer Blätter erkennen müssen und nicht, was wesentlich einfacher wäre, anhand der Blüten. Dass diesbezüglich das eigene Wissen immer wieder in leichtsinniger Weise überschätzt wird, zeigt eine erschreckende Zahl an Vergiftungsfällen jedes Jahr. Im Extremfall enden diese Vergiftungen tödlich: Herbstzeitlose und Maiglöckchen sind stark giftige Pflanzen, deren Konsum auch in geringer Menge fatale Folgen haben kann.



Bärlauch kurz nach dem Austrieb © Georg Friebe

### Verführerischer Geruch

Der knoblauchähnliche Geruch ist ein eindeutiges Kennzeichen des Bärlauchs. Allerdings ist ein Geruchstest alleine nicht ausreichend, um einzelne Blätter sicher zuzuordnen zu können. Sobald man einige Blätter des Bärlauchs in den Händen gehalten hat, riecht alles was man danach angreift nach dem Lauch. Dies kann ungeübte Sammler dazu verleiten, den Geruch auch anderen gepflückten Blättern (Maiglöckchen, Herbstzeitlose u.a.) zuzuordnen.

### Wuchsform und Blattmerkmale

Eindeutig unterscheiden kann man den Bärlauch von anderen Pflanzen anhand der Form und dem Aussehen seiner Blätter. Die genaue Kenntnis der Unterscheidungsmerkmale zu Herbstzeitlosen, Maiglöckchen oder dem Gefleckten Aronstab ist

Grundvoraussetzung für das Sammeln von Bärlauch.

Die Blätter des Bärlauchs sind lang gestielt und kommen einzeln, wenn auch dicht nebeneinander aus dem Boden. Ihre Farbe ist lindgrün, ihre Form ist lanzettlich und am Ende spitz ausgezogen. Die Blattoberseite ist glänzender und etwas dunkler als die Unterseite.



Giftige Herbstzeitlosenblätter inmitten von Bärlauch  
© inatura Bildarchiv

### Herbstzeitlose

Die Herbstzeitlosen bilden mehrere längliche Blätter an einem Stängel aus. Anhand der langgestreckten, lanzettlichen Form der Blätter kann man sie eindeutig vom Bärlauch unterscheiden.



Maiglöckchen © Othmar Danesch. inatura Bildarchiv

### Maiglöckchen

Maiglöckchen haben meist zwei oder drei dunkelgrüne Grundblätter an kurzen Stielen. Die Blattform ist dem Bärlauch sehr ähnlich. Die beiden Arten können anhand der Farbe und der Konsistenz der Blätter unterschieden werden. Maiglöckchen stehen meist an eher trockeneren Standorten als der Bärlauch.

### Gefleckter Aronstab

Die Blätter des Gefleckten Aronstabes weisen im Gegensatz zu den parallelen Blattnerven des Bärlauchs eine unregelmäßige Gitterstruktur auf. Diese ist auf der Blattrückseite gut zu erkennen. Die Blattform ist breit pfeilförmig.



Gefleckter Aronstab und Bärlauch © Hermann Lang

### Mechanische Konsistenz der Blätter

Die Blätter des Bärlauchs knicken leicht ab, Maiglöckchen und Herbstzeitlose hingegen haben biegsame, fast gummiartige Blätter. Die Blätter des Bärlauchs lassen sich sehr leicht zerreiben, die von Herbstzeitlose und Maiglöckchen hingegen nur schwer oder gar nicht. Wer zuverlässig weiß, wie sich das Zerreiben des Bärlauchs anfühlt, ist vor Fehlbestimmungen sicher.

### Bei Unsicherheit lieber stehen lassen

Wer sich nicht hundertprozentig sicher ist, sollte lieber die Finger vom Bärlauch lassen oder sich auf dem Gemüsemarkt damit eindecken. Denn Bärlauch gehört mittlerweile zum Standardsortiment bei zahlreichen Gemüsehändlern. Alternativ dazu kann Bärlauch auch im eigenen Garten angebaut werden.