

Bärlauch auf dem Speiseplan

19. Mai 2016 <http://eifelweit.de/eifel-erleben/baerlauch-auf-dem-speiseplan/>

Frühling ist... wenn in diversen Zeitungen und Zeitschriften Bärlauchrezepte abgedruckt sind!

Jedes Jahr im April und Mai entdecken Redaktionen Bärlauch als Wildkraut neu, Tendenz steigend. Da liegt es nahe, dieses Kraut auch in der Kolumne „Natur im Blick“ genauer unter die Lupe zu nehmen und dabei insbesondere die unverwechselbaren Merkmale zu beschreiben, die eine sichere Unterscheidung von verschiedenen giftigen „Doppelgängern“ ermöglichen.

Bärlauch ist ein Zwiebelgewächs

Bärlauch (*Allium ursinum*) gehört zu den Zwiebelgewächsen und ist von März bis Mai in vielen heimischen Wäldern zu finden. Insbesondere in der Eifel gibt es dann ganze Bärlauchtäler, aber auch im Hunsrück ist Bärlauch zu finden. Bevorzugt wächst die Pflanze an schattigen, feuchten Standorten auf nährstoffreichem, kalkhaltigem Boden, dort kann sie teils auch massenhaft vorkommen und sich verbreiten. Die Blätter des Bärlauchs erscheinen ab März. Sie wachsen jeweils einzeln länglich/ lanzettlich auf einem dreikantigen Stiel aus der Zwiebel heraus, sind weich und hellgrün. Später wächst aus der Zwiebel ein Stängel mit der Blütenknospe. Blühender Bärlauch ist ab Ende April zu finden. Viele kleine weiße Blüten bilden eine Scheindolde. Unverwechselbar ist der Geruch nach Knoblauch, wenn man Bärlauch mit den Fingern reibt. Als Bestimmungsmethode ist der Geruchstest aber gefährlich, denn er funktioniert nur bis zum ersten gefundenen Bärlauch – danach bleibt der Geruch an den Fingern und alles duftet nach Knoblauch!



Nur einzelne Blätter sammeln

Bei der Sammlung für den Eigenbedarf ist darauf zu achten, von jeder Pflanze nur einzelne Blätter zu nehmen, denn wie alle Zwiebelpflanzen lagert auch der Bärlauch die in der Blattmasse enthaltenen Nährstoffe für das Folgejahr ein. Werden alle Blätter abgeschnitten, so wird die Pflanze früher oder später absterben. Essbar sind nicht nur die Blätter, sondern auch die Stiele, die Knospen, die Blüten und die Zwiebel. Am besten schmeckt Bärlauch wie so viele Wildkräuter frisch gepflückt und roh zubereitet, z.B. mit Quark oder Frischkäse. Konservieren lässt sich Bärlauch wenn überhaupt am besten durch Einfrieren oder Einlegen in Öl (z.B. als Bärlauchpesto).

Achtung – Verwechslungsgefahr mit Aronstab oder Maiglöckchen

Gefährliche Verwechslungen können am Anfang der Wachstumsperiode insbesondere mit Geflecktem Aronstab vorkommen, später dann auch mit Maiglöckchen.

Die Unterscheidung von Bärlauch und Geflecktem Aronstab (*Arum maculatum*) ist gerade zu Beginn der Vegetationszeit nicht immer ganz einfach, zumal beide Arten ähnliche Standorte bevorzugen und gelegentlich sogar als Pflanzengemeinschaft an den gleichen Stellen wachsen. Gerade die jungen Aronstabblätter haben (noch) nicht die typische Pfeilform, sondern können länglich/ lanzettlich wachsen, auch die Farbe ist vergleichbar. Anders als der Name vermuten lässt, sind nicht alle Blätter des Aronstabes zwangsläufig gefleckt, aber die Blattadern sind deutlicher erkennbar und netzförmig verzweigt, während die Blattadern beim Bärlauch parallel verlaufen. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der Stängel, dieser ist beim Aronstab an der Basis oft eher rötlich gefärbt.

Spätestens mit der Entwicklung der Knospe und der Blüte besteht keine Verwechslungsgefahr mehr. Aronstab ist in allen Teilen sehr stark giftig und enthält u.a. Aroin. Allerdings ist der Geschmack so scharf, dass eigentlich niemand auf die Idee kommt, mehr von dem Gericht zu essen, da der ganze Mund wie Feuer brennt!

Maiglöckchen gehören zu den Spargelgewächsen

Die Unterscheidung von Bärlauch und Maiglöckchen ist im Prinzip nicht schwierig: Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) gehören zur Familie der Spargelgewächse und wachsen nicht aus einer Zwiebel, sondern aus einem Wurzelstock (Rhizom) heraus. Es wachsen i.d.R. nur zwei Blätter an jeder Pflanze, sie umhüllen sich gegenseitig. Die Blätter sind meist etwas dunkler gefärbt, der typische Knoblauchgeruch fehlt. Spätestens mit Bildung der Knospen sind Maiglöckchen absolut unverwechselbar, denn dann deutet sich schon die namensgebende glockenförmige Form der einzelnen Blüten an. Maiglöckchen enthalten in allen Pflanzenteilen stark giftige Stoffe (verschiedene herzwirksame Glykoside), die bei Verzehr in größeren Mengen tödlich wirken können!



Vereinzelt wird in der Literatur auch eine Verwechslung von Bärlauch mit den Blättern der Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) beschrieben, teils mit tödlichem Ausgang. Auf diese Verwechslungsgefahr soll an dieser Stelle aber nur noch kurz eingegangen werden: Herbstzeitlose bevorzugen feuchte (sonnige) Wiesen, die Blätter haben keinen einzelnen Stiel, sondern wachsen gebündelt aus der Knolle, und sie sind eher fleischig wie Tulpenblätter. Herbstzeitlose enthalten u.a. das stark wirksame Gift Colchicin, welches schon in relativ geringer Menge tödlich wirken kann.

© Beate Stoff / silva mirabilis – Natur bewegt erleben