

BÄRLAUCH-SAISON STARTET: Expertin warnt vor gefährlichen Verwechslungen mit Maiglöckchen & Co.

Naturakademie gibt drei einfache Regeln, wie man Bärlauch sicher erkennt – und wann man ihn besser stehen lässt.

Mit den ersten warmen Tagen zieht es viele Menschen in den Wald – die Bärlauch-Saison beginnt. Doch jedes Jahr kommt es zu Vergiftungen, weil der beliebten Wildpflanze giftige Doppelgänger zum Verwechseln ähnlich sehen. Die medizinische Wissenschaftlerin und Kräuterexpertin Dr. Patricia Purker von der Naturakademie erklärt, worauf Sammler:innen achten sollten.

Bärlauch erlebt seit Jahren einen Boom – in Pesto, Aufstrichen und als „Superfood“ für die Frühjahrsküche. „Das Problem ist: Viele kennen Bärlauch hauptsächlich aus Social Media oder Kochbüchern. In der Natur sieht er im jungen Stadium Pflanzen ähnlich, die hochgiftig sind“, sagt Dr. Patricia Purker. „Mit ein paar einfachen Regeln lässt sich das Risiko deutlich senken.“

Regel 1: Der Geruchstest allein reicht nicht

Zwar riecht Bärlauch charakteristisch nach Knoblauch – doch wer sich bei der Form des Blattes unsicher ist, sollte sich nicht allein auf den Duft verlassen. „Wenn einmal Bärlauch an den Fingern haftet, riecht plötzlich alles nach Knoblauch“, so Purker. Tipp: Nur ein Blatt testen, Hände waschen, dann weiter prüfen.

Regel 2: Blatt, Wuchsform und Standort genau prüfen

- Bärlauch bildet meist dichte Teppiche, jedes Blatt entspringt einzeln dem Boden und hat einen dreieckigen Stängel.
- Maiglöckchenblätter wachsen paarweise an einem „Scheinstängel“, denn eigentlich bilden die Blätter den Stängel.
- Die Blätter der Herbstzeitlosen wirken dicker und glänzender und sind ungestielt.

„Wer unterschiedliche Pflanzen durcheinander wachsen sieht, sollte diesen Platz meiden. Am sichersten ist es, Bärlauch an Stellen zu sammeln, die man gut kennt oder in Begleitung erfahrener Personen“, erklärt Purker.

Regel 3: Im Zweifel nicht verwenden

Die wichtigste Sicherheitsregel klingt banal, ist aber entscheidend: „Wenn ich bei einem Blatt nicht sicher bin, kommt es nicht in die Küche“, sagt Purker. „Eine Mahlzeit ohne Bärlauch ist immer besser als ein Risiko für die Gesundheit.“

Naturwissen statt Leichtsinn

Wer häufiger Wildpflanzen sammeln, oder Bärlauch wirklich sicher erkennen möchte, kann sein Wissen in Kursen oder geführten Kräuterwanderungen vertiefen – oder sich Schritt für Schritt mit fundiertem Naturwissen online herantasten. *„Je besser Menschen die Pflanzen vor der Haustür kennen, desto sicherer und entspannter können sie die Bärlauchsaison genießen“*, so Purker.

SERVICE-KASTEN: Bärlauch sicher sammeln – die drei wichtigsten Regeln auf einen Blick

1. Nur sammeln, wenn Geruch, Blattform und Wuchsform zusammenpassen.
2. Plätze mit durchmischtem Bewuchs meiden.
3. Unsichere Blätter konsequent aussortieren – im Zweifel nicht verwenden.

REZEPTIDEE: Bärlauchbutter

- Bärlauch zerkleinern
- mit etwas Salz in weiche Butter einrühren
- in Frischhaltefolie einrollen und kühl stellen

Die Bärlauchbutter passt gut u Gegrilltem. Damit sie bis zum Grillfest im Sommer hält, kann man sie portionsweise in Eiswürfelformen einfrieren.

FUN FACT:

Bärlauch heißt nicht nur „-lauch“ – er ist botanisch ein echtes Allium-Gewächs und damit eng verwandt mit Knoblauch und Zwiebel. Beim Zerkleinern der Blätter wird das enthaltene Alliin in Allicin umgewandelt – genau jener Stoff, dem unterstützende Wirkung bei Gefäßgesundheit und Arteriosklerose zugeschrieben wird.

Über die Naturakademie

Die Naturakademie hat es sich unter dem Motto „Du bist Natur – happy durch Naturwissen“ zur Aufgabe gemacht, faszinierendes Naturwissen wieder Mainstream zu machen. Mit der online Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagog:in, Memberships, Kursen, Wanderungen und Büchern lehrt die Naturakademie, die Allgegenwart der Natur für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Gegründet von der Wissenschaftlerin Dr. scient. med. Patricia Purker, vor 13 Jahren (2013), verbindet die Naturakademie wissenschaftlich fundierte Inhalte mit praxisnahen Anwendungen - für eine neue, inspirierende Verbindung von Mensch & Natur.

Pressekontakt:

Naturakademie Villa Natura GmbH
Mag. Lisa Reisenhofer
Head of Growth
lisa.reisenhofer@naturakademie.com
www.naturakademie.com