

## Mit Vorsicht zu genießen: der Bärlauch

Mo, 21.03.2022 - 10:12

Bärlauch (*Allium ursinum*) sprießt im Frühling als eines der ersten Heilkräuter aus der Erde. Bevorzugt wächst die Pflanze mit den zarten grünen Blättern und dem knoblauchartigen Geruch in feuchten Auwäldern und schattigen Laub- und Mischwäldern. Für das scharf-würzige Aroma des Bärlauchs sind schwefelhaltige Verbindungen verantwortlich. Dank dieser wertvollen sekundären Pflanzenstoffe und seines Gehalts an Vitamin C, Kalium und Eisen kurbelt Bärlauch den Stoffwechsel an, schützt die Blutgefäße und wirkt entzündungshemmend.

In der Küche werden, nach gründlichem Waschen, die Bärlauchblätter genutzt. „Da das typische Aroma beim Erhitzen größtenteils verloren geht und die Blätter weder für das Einfrieren noch für das Trocknen geeignet sind, wird Bärlauch bevorzugt roh verwendet oder gekochten Speisen erst am Ende der Garzeit zugegeben“, so Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Sehr schmackhaft sind Brotaufstriche wie Bärlauch-Quark oder Bärlauch-Butter. Auch Nudeln mit Bärlauch-Pesto, Bärlauch-Knödel oder Bärlauch-Suppe sind beliebt.

### **Beim Sammeln von Bärlauch ist in zweierlei Hinsicht Vorsicht geboten:**

Zum Einen werden die Blätter des Bärlauchs sehr leicht mit giftigen Doppelgängern, nämlich mit den Blättern des Maiglöckchens und den Blättern der Herbstzeitlose verwechselt. Das Gift des Maiglöckchens ruft Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und eine erhöhte Pulsfrequenz hervor. Das hochgiftige Colchicin der Herbstzeitlose behindert die Zellteilung und kann schon nach wenigen Tagen zum Tod führen. Personen ohne die erforderliche Artenkenntnis wird daher vom Sammeln abgeraten.

Zum Zweiten kommt Bärlauch in Südtirol nur an wenigen Orten natürlich vor und wird in der Roten Liste der gefährdeten Gefäßpflanzen als „gefährdet“ eingestuft. Aus diesem Grund ist das Pflücken von Bärlauch in geschützten Biotopen zur Gänze verboten. Außerhalb der Biotope dürfen maximal zehn Bärlauchblätter pro Person und Tag gesammelt werden, das Ausgraben der Pflanze ist nicht erlaubt.

Während der Saison ist Bärlauch teilweise in Supermärkten und auf Wochenmärkten erhältlich. Gut sortierte Gärtnereien bieten Bärlauchpflanzen für den eigenen Garten an. Dort breitet Bärlauch sich,

wenn der Standort ihm zusagt, rasch über seine Zwiebeln aus.