

### **NABU: Bärlauchduft liegt in der Frühlingsluft**

#### **Beim Sammeln auf intensiven Knoblauchgeruch achten und Verwechslungen ausschließen**

Stuttgart – Im Wald und unter Gehölzen streckt der Bärlauch (*Allium ursinum*) jetzt seine jungen Triebe hervor. Die essbare Würz- und Heilpflanze ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch und als Alternative zu diesen sehr beliebt. Aus den aromatischen Blättern des Zwiebelgewächses lässt sich ein schmackhaftes grünes Pesto zaubern. Sie kommen auch frisch aufs Brot oder bereichern Salate und Suppen. Doch Vorsicht beim Pflücken! Bärlauchblätter sehen denen des giftigen Maiglöckchens, das mitunter am selben Waldstandort wächst, und vor allem der stark giftigen Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Sie riechen aber ganz anders. „Wer sichergehen will, kann das Lauchgewächs an einem passenden Ort selbst anpflanzen oder auf dem Markt kaufen. Der Duft macht ansonsten den Unterschied. Zerreibt man eines der lanzenförmigen Blätter zwischen den Fingern, verströmt es einen deutlich knoblauchartigen Duft“, sagt Claudia Wild vom NABU Baden-Württemberg. Außerdem sind Bärlauchblätter zart und matt, Maiglöckchenblätter dagegen etwas fester und glänzend, die Blätter der Herbstzeitlosen dicklich-steif. Nur wer Bärlauch im blütenlosen Zustand sicher erkennen kann, sollte seine Blätter sammeln und vor dem Verarbeiten gründlich waschen, rät der NABU.

#### **Beliebte Würz- und Heilpflanze besiedelt feuchte Hänge und Wälder**

Bärlauch liebt feuchte Standorte und kalkhaltige Böden in der Nähe von Bächen und in Auwäldern, wo er in ausgedehnten Beständen wächst. Seinen intensiven Knoblauchgeruch kann man oft auf große Distanz wahrnehmen. Frisch ausgetrieben schmecken die Blätter am besten. Wenn die Pflanze zwischen April und Juni zu blühen beginnt, ist die Erntezeit für uns vorbei und die Blätter verlieren ihren Geschmack. Dann wird der Bärlauch zur Insektenweide, wo sich Bienen und Hummeln an Pollen und Nektar bedienen.

Die alten Germanen schätzten den Bärlauch als besonderes Stärkungsmittel. Tatsächlich enthält Bärlauch in großen Mengen Schwefelverbindungen, Magnesium, Mangan und auch Eisen. Beim Sammeln gilt: „Bitte nur den eigenen Tagesbedarf mitnehmen. Frisch schmeckt Bärlauch ohnehin am besten, die Blätter welken schnell und lieber sollte man ein zweites Mal wiederkommen“, rät Wild. Außerdem sollten nie ganze Flächen leergeräumt werden, in Naturschutzgebieten dürften prinzipiell keine Pflanzen entnommen werden. Pro Pflanze sollte möglichst nur ein Blatt geerntet werden und zwar ganz unten am Stiel.

**Pressekontakt:** Claudia Wild, Pressesprecherin NABU Baden-Württemberg, Tel. 0711 966 72-16

**Kostenfreie Pressefotos zum Thema:** <https://next.nabu-bw.de/s/RMPfnMsDXirqBRC>

Die Nutzung für redaktionelle Zwecke ist kostenfrei. Die Nennung der Quelle (NABU BW/Fotograf\*in, ggf. Kampagne oder Projekt) ist verpflichtend. Wir freuen uns über Belegexemplare, per E-Mail (presse@NABU-BW.de) oder postalisch an: NABU Baden-Württemberg, Pressestelle, Tübinger Straße 15, 70178 Stuttgart. Vielen Dank!