

Bärlauch - Vorsicht schützt

J. Rau, T. Kapp (CVUA Stuttgart), P.-H. Reiser (CVUA Sigmaringen)

Beim Sammeln, wie auch beim Zubereiten von wild wachsenden Kräutern ist Sorgfalt geboten.

Die Beliebtheit von Bärlauch als heimisches, knoblauchwürziges Wildgemüse steigt Jahr um Jahr. Gerade im Süden Deutschlands sind in einigen Gegenden größere Bestände an Bärlauch zu finden (Abb. 1). Neben den vielen Menschen, die Bärlauch für den privaten Gebrauch sammeln, sind auch kommerzielle Sammelteams mit Genehmigung im Wald unterwegs, um dieses attraktive Wildgemüse für den Markt zu gewinnen [1]. Genau wie bei wild wachsenden Pilzen, sollte man die möglichen Risiken kennen, um Ihnen zu begegnen. Beim Sammeln von wild wachsenden Bärlauchblättern ist dabei größte Vorsicht geboten [2]: Bärlauch kann mit mehreren anderen, zum Teil sehr giftigen, Pflanzen verwechselt werden, die mit ihm in Gemeinschaft wachsen.



Abb. 1: Ausgedehnter Bärlauchbestand in einem Buchenwald



Abb. 2: Weißwurz im Bärlauchfeld

Im dichten Bärlauchbestand ist es schwieriger, die fremden Pflanzen auszumachen. Daher sollte auch nach der Ernte noch mal „in Ruhe“ geprüft werden: Als ähnliche Pflanzen kommen insbesondere Maiglöckchen und Herbstzeitlose, aber auch der gefleckte Aronstab oder verschiedene Weißwurzarten in Frage. Die ersten drei Pflanzen sind dabei besonders gefährlich. Auch schwere Vergiftungen sind bekannt [3]. **Maiglöckchen** wachsen oft gleichzeitig mit Bärlauch in Laubwäldern. Die Blätter

stehen zu zweit oder zu dritt am Stängel und glänzen unterseitig. Maiglöckchen enthalten herzwirksame Steroid-Glykoside, die nach Aufnahme zu Übelkeit, Durchfall und in extremeren Fällen auch zu Herzrhythmusstörungen führen können [4]. Die in allen Pflanzenteilen stark

giftige **Herbstzeitlose** zeigt im Frühjahr ihre parallelnervigen Blätter auf vielen feuchten Wiesen. Das Colchicin, ein hochgiftiges Alkaloid, führt Stunden nach Verzehr zu Übelkeit, blutigem Durchfall und weiteren schwerwiegenden Symptomen [4]. Tragische Todesfälle nach Verwechslungen mit Bärlauch sind aus der Vergangenheit bekannt.



Abb. 3: Aronstab im Bärlauchfeld



Abb. 4: Oxalatkristalle aus Aronstab

Die jungen Blätter des **Aronstabs** haben eine deutlich andere Form als Bärlauchblätter und sind netznervig. Sie wachsen aber häufig gleichzeitig mit Bärlauch zusammen (Abb.3) und können bei flüchtiger Betrachtung mit eingesammelt werden. Der Verzehr der Blätter ruft innerhalb kurzer Zeit starke Haut- und Schleimhautreizungen sowie Magen-Darmbeschwerden hervor. Bei diesen Symptomen spielen insbesondere die nadelspitzen Oxalatkristalle in den Pflanzenzellen (Abb. 4) eine Rolle [4].

Auch die verschiedenen **Weißwurzarten** (z. B. Salomonssiegel) wachsen vergesellschaftet mit Bärlauch. Die Pflanze gilt als weniger giftig, ist aufgrund der enthaltenen Saponine jedoch nicht zum Verzehr geeignet [5]. Ihre eiförmigen, zweizeilig wechselständig wachsenden Blätter können recht gut vom Bärlauch unterschieden werden [3].

In der nachfolgenden Tabelle sind die wichtigsten Punkte zusammengestellt:

Bärlauch
(*Allium ursinum*)



Riecht beim Zerreiben mit den Fingern intensiv nach Lauch.

Maiglöckchen
(*Convallaria majalis*)



Blätter zu zweit an einem umfassenden Stängel. Enthält herzwirksame Glycoside.

Herbstzeitlose
(*Colchicum autumnale*)



Auf Wiesen, ggf. am Waldrand. Blätter an einem umfassenden Stängel. Enthält in allen Pflanzenteilen hochgiftiges Colchicin.

Gefleckter Aronstab
(*Arum maculatum*)



Oft vergesellschaftet mit Bärlauch. Enthält Oxalatkristalle, sowie weitere weitgehend unbekannte Giftstoffe.

Weißwurz-Arten
(*Polygonatum spp.*)
+



Oft vergesellschaftet mit Bärlauch. Enthält Saponine.

Auch die **Hygiene** bei der Zubereitung ist ein wichtiger Punkt: Bärlauch ist eine bodennah wachsende Wildpflanze aus dem Laubwald. Dies gilt auch für viele auf dem Markt oder in der Fertigpackung beim Händler erworbene Pflanzen. Daher sollte man Bärlauch **in jedem Falle**, wie jedes selber gesammelte Wildkraut oder einen in der Natur gesammelten Speisepilz, vor dem Verzehr sortieren, fremde Bestandteile entfernen (putzen) und die Blätter gründlich waschen. Denn nicht immer sind die Verschmutzungen so offensichtlich wie in der Abb. 5. Eine Gefahr, die sich leider auch durch gründliches Waschen der Blätter oder durch das Einfrieren nicht völlig beseitigen lässt, sind die möglicherweise anhaftenden Eier des Kleinen Fuchsbandwurms. Erst bei Temperaturen über 60 Grad werden diese widerstandsfähigen Parasiteneier abgetötet [2].



Abb. 5: Vogelkot auf Bärlauchblatt

Info

Wie beim Pilze sammeln gilt vor dem Verzehr wild gewachsener Kräuter, egal ob selbst gesammelt oder im Handel erworben:

- Was ich nicht kenne, esse ich nicht!
- Vor dem Verzehr unbedingt Putzen und Waschen!

Neben dem Wald, aus dem noch die überwiegende Menge für den am Markt angebotenen Bärlauch ist, gibt es inzwischen auch Gartenbaubetriebe, die Bärlauch auf dem Feld anbauen. Hier lassen sich die giftigen, verwechselbaren Pflanzen besser kontrollieren. Auch Bärlauch als Topfpflanze kann eine sicherere Alternative sein.

Quellen:

[1] Seite „Bärlauch“. In: Hortipendium, das grüne Lexikon. Bearbeitungsstand: 21. April 2012, 15:45 UTC. URL: <http://www.hortipendium.de/index.php?title=B%C3%A4rlauch&oldid=39788> (Abgerufen: 21. April 2012, 15:45 UTC)

[2] Pressemitteilung 71/2012 des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg: Vorsicht beim Bärlauch sammeln. Verbraucherminister Alexander Bonde: "Botanische Laien können die Blätter leicht mit Herbstzeitlosen und Maiglöckchen verwechseln" vom 9.4.2012.

[3] Roth, Dauderer, Kormann (1994): Giftpflanzen, Pflanzengifte. 4. Aufl. Nikol Verlag, Hamburg.

[4] Bundesinstitut für Risikobewertung (2005): Risiko Pflanze - Einschätzung und Hinweise. 3. überarbeitete Auflage.

[5] Teuscher, Lindequist (2009): Biogene Gifte. 3. Aufl. Wissenschaftliche Verlagsges., Stuttgart.