

## Rezept des Monats – März/April



Bärlauch



Aronstab



Herbstzeitlose



Maiglöckchen

Rezepte mit Bärlauch gibt es online zur Genüge. Aber ehe wir den beliebten Bärlauch sammeln und verarbeiten können, MÜSSEN wir ihn ganz sicher von seinen giftigen Doppelgängern unterscheiden können.

Häufig finde ich den Tipp, dass sich die einzelnen Pflanzen leicht am **Geruch** unterscheiden lassen - das ist grundsätzlich auch richtig. Sobald ich allerdings ein Blatt Bärlauch in Händen hatte, riechen diese so intensiv (nach Knoblauch), dass ich die Geruchlosigkeit anderer Blätter nicht mehr wahrnehme. Es braucht also andere, sichere Unterscheidungsmerkmale...

Besonders leicht zu verwechseln sind alle vier Sorten, wenn sich die Blätter, noch zusammengerollt, aus der Erde schieben. Beim Bärlauch ist immer nur ein Blatt eingerollt, bei den anderen mehrere ineinander verschlungen. So stehen sie später auch: Der Bärlauch hat einen **Stiel** mit jeweils nur einem Blatt (der Aronstab auch!). Maiglöckchen und Herbstzeitlose haben keinen Stiel und mehrere Blätter, die sich umfassen.

**Blattform.** Außer dem Aronstab sind alle länglich-lanzettlich geformt, aber nur der Bärlauch hat parallel verlaufende Blattnerve und (und das das markanteste Merkmal) einen zur Rückseite hin deutlich hervortretenden mittleren Blattnerve, der beim Knicken hörbar knackt.

**Blattfarbe.** Bärlauch ist hellgrün mit glänzender Vorderseite und matter Rückseite. Die Blätter der giftigen Doppelgänger sind alle deutlich fester und entweder beidseits oder nur auf der Rückseite glänzend.

**Standort.** Während Bärlauch, Aronstab und Maiglöckchen geschützt, teilweise unter Bäumen und Hecken stehen, bevorzugt die Herbstzeitlose offene, sonnige Wiesen. Sollte ich den Verdacht haben, versehentlich eine Herbstzeitlose berührt zu haben, sollte ich danach keine Kräuter mehr ernten, ehe ich mir die Hände gründlich waschen konnte!!!

Auch als erfahrende Sammlerin sortiere ich hinterher meine gesamte Ernte einzeln durch. Alle Blätter, die nicht alle Kriterien erfüllen, sortiere ich aus. Falls ich ein Blatt darin finde, dass eine Herbstzeitlose sein könnte, MUSS ich leider die gesamte Ernte vernichten!

Daher – Augen auf beim Sammeln... ☺

... und hinterher guten Appetit wünscht

Ihre Susanne

Fotos: <https://garten-von-ehren.de> <https://naturschutzbund.at>  
<https://i0.wp.com/natur-tagebuch.ch> <https://www.lebensart.at>

