



*Noch blüht der Bärlauch nicht. Jetzt ist die beste Zeit, um ihn zu sammeln.*

© via pixabay

Nachhaltig leben

## Die Bärlauch-Saison hat begonnen

9. März 2026 / Naturschutz.ch / Amanda Buol

**Nun riecht man in feuchten Wäldern wieder den intensiven Duft des Krauts und es gibt Kulinarisches zum Ausprobieren. Doch Achtung, die Blätter von Bärlauch sehen denen der Maiglöckchen und Herbstzeitlosen sehr ähnlich – diese sind giftig und sollten nicht gepflückt werden.**

Bärlauch, der nahe Verwandte der Zwiebel und dem Knoblauch, ist ein Frühlingsbote und zeigt sich momentan entlang von Bachläufen und in Wäldern. Das Kraut wurde in den letzten Jahren immer beliebter und ist stets gut vertreten auf den Menükarten der Restaurants.

Die ersten Blätter des Bärlauchs sind bereits sichtbar und die optimale Saison für die Ernte dieses Lauchgewächses hat begonnen. Das Zeitfenster ist jedoch klein, denn sobald er blüht, verliert er das Aroma. Dies kann ab Mitte April bis Anfang Mai der Fall sein. Bärlauch findet man bis auf 1900 Meter über Meer, vor allem in schattigen, feuchten Wäldern, entlang von Bächen und Auen. Er bevorzugt humus-, kalk- und nährstoffreiche Erde. Meist tritt er in Massen auf und kann ganze Waldböden einkleiden. Ihn im Wald zu finden ist dank seines intensiven Geruchs einfach. Beim Pflücken soll darauf geachtet werden, dass immer ein Blatt der Pflanze stehen bleibt. So bleibt genügend Kraft übrig für erneutes Wachstum und Blüte im kommenden Jahr.

### **Achtung Verwechslungsgefahr!**

Wichtig beim Pflücken ist, dass die Blätter des Bärlauchs nicht mit denen der Maiglöckchen und Herbstzeitlosen verwechselt werden, da diese giftig sind und an

denselben Standorten vorkommen. Wie kann man jedoch die Blätter unterscheiden? Die Bärlauch-Blätter verströmen einen intensiven, typischen, knoblauchähnlichen Geruch. Zerreibt man ein Blatt, merkt man schnell, um was es sich handelt. Nachher jedoch schnell die Hände waschen, weil der Geruch haften bleibt und den Geruchssinn beeinträchtigt. Die Blätter können auch anhand von äusseren Merkmalen unterschieden werden:



*Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlose im Vergleich. Zusammengestellt aus Otto Wilhelm Thomé (1840–1925): Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885. © Rainer Zenz, via wikimedia commons*

### *Herbstzeitlose*

Blätter: Geruchlos, ungestielt, lanzettenförmig, fleischig, drei bis vier pro Stängel, umfassen Stängel tulpenartig. Blüte: Violett, blüht im Herbst.

### *Maiglöckchen*

Blätter: Elliptisch und geruchlos, umfassen Stängel (wie Herbstzeitlose), zwei bis drei Blätter. Blüte: Mehrere kleine, weisse vom Blütenstiel hängende Blüten.

### *Bärlauch*

Blätter: Elliptisch, haben einen Stiel, Knoblauchgeruch, zwei pro Pflanze, wachsen einzeln aus dem Boden. Blüten: Weiss in Dolde, wachsen zuerst in einer Hülle nach oben.

## **Ein Allrounder bei den Naturheilmitteln**

Der Bärlauch ist ein Tausendsassa. Zahlreiche Wirkungen werden diesem Kraut zugeschrieben, da er wegen seiner schwefelhaltigen Öle eine antibakterielle Wirkung hat. So kann er bei Darmstörungen, Bluthochdruck, Rheuma, Arteriosklerose, Bronchitis, Fieber und zahlreichen anderen Beschwerden eingesetzt werden.

## Bärlauch für Feinschmecker

Bärlauch sollte am besten frisch und nicht gekocht gegessen werden, da er sonst seine Aromen verliert. Daher eignet er sich am besten zubereitet als Salat oder vermengt mit Quark. Um Bärlauch trotzdem länger haltbar zu machen, kann er getrocknet oder eingefroren werden – allerdings geht damit eine Verminderung seines intensiven Aromas einher. Pesti sind schmackhaft, länger haltbar und damit eine gute Möglichkeit für die Verwendung des Bärlauchs.

### Rezept für Bärlauch-Pesto

Für 2-3 verschliessbare Gläser (ca.350 Gramm) benötigt man:

100 g frischer Bärlauch

50 g Pinienkerne (oder Mandelstifte)

(50 g geriebener Parmesan)

knapp 1,5 dl Raps- oder Olivenöl

½ TL Salz

Pfeffer

wenig Öl zum Bedecken des Pesto

#### *Zubereitung:*

1. Gläser und Deckel mit heissem Wasser ausspülen und trocken reiben.
2. Bärlauch gründlich waschen und trocknen, am besten in einer Salatschleuder, dann grob hacken. Zusammen mit Pinienkernen, (Parmesan,) Öl, Salz und Pfeffer mit Hilfe eines Pürierstabs oder Mörsers zu einer Paste verarbeiten.
3. Gläser bis zwei Zentimeter unter den Rand füllen. Dabei sollten Luftlöcher vermieden werden. Dafür Gläser einige Male sorgfältig auf ein gefaltetes Tuch klopfen. Danach die Gläser, bis einen Zentimeter unterhalb des Randes, mit Öl auffüllen.

Originalrezept auf [Swissmilk](#)