

Bärlauch sicher von giftigen „Verwandten“ unterscheiden

Mit dem Frühling erwacht die Natur zum Leben, und in feuchten, schattigen Laub- und Auwäldern beginnt der Bärlauch zu sprießen. Das aromatische Wildkraut ist nicht nur in der Küche sehr geschätzt, sondern punktet auch mit seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Allerdings kommt es jedes Jahr zu gefährlichen Verwechslungen mit Maiglöckchen und Herbstzeitlose. Der Naturschutzbund gibt Tipps, wie man Bärlauch sicher von anderen Pflanzen unterscheiden kann.



© Thomas Mrkvicka

Aktuell beginnt der Bärlauch vielerorts zu sprießen – die Saison hat begonnen. Das aromatische Wildkraut ist nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern auch gesund: Bärlauch wirkt antibakteriell, unterstützt das Herz-Kreislauf-System und liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Auch in der Küche ist er vielseitig einsetzbar – ob frisch im Salat, als würziges Pesto, in Suppen oder als feine Zutat in Aufstrichen.

Für viele Menschen ist es eine liebgewonnene Tradition, im Frühjahr zum Sammeln des schmackhaften Wildkrauts aufzubrechen. Doch Vorsicht! Gerade die frühe Phase der Bärlauchsaison birgt Gefahren: Denn seine giftigen Verwechslungspartner wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlose sind oft noch sehr klein, was es besonders schwer macht, sie eindeutig zu erkennen. Genau das erhöht die Verwechslungsgefahr von Bärlauch mit seinen giftigen „Verwandten“ – insbesondere zu Beginn der Saison.

„Gerade bei jungen Pflanzen heißt es, besonders vorsichtig zu sein. Erst mit zunehmendem Wachstum und vor allem während der Blütezeit lässt sich der Bärlauch leichter von seinen giftigen Verwechslungspartnern, Maiglöckchen und Herbstzeitlose, unterscheiden. Wer früh sammelt, sollte daher besonders genau hinschauen – oder im Zweifel lieber auf die Ernte verzichten“, so Carolina Trcka-Rojas, Expertin beim Naturschutzbund Österreich.

WICHTIG: Bärlauch duftet nach Knoblauch

Das eindeutigste Kennzeichen des Bärlauchs ist sein intensiver Knoblauchduft. Ein leicht zwischen den Fingern zerriebenes Blatt verströmt sofort den typischen Geruch. Bleibt dieser aus, sollte man die Pflanze keinesfalls verwenden.

Aber Achtung: Der Duft kann an den Händen haften bleiben, sodass man auch bei Maiglöckchen & Co fälschlicherweise meinen könnte, einen typischen Knoblauchgeruch wahrzunehmen. Daher empfiehlt es sich, die Hände zwischendurch zu reinigen.

Auch die **Blätter der drei Pflanzen** sind bei genauer Betrachtung gut zu unterscheiden:

- **Bärlauch-Blätter** sind lindgrün, weich und elliptisch geformt. Sie wachsen einzeln gestielt aus dem Boden.
- **Herbstzeitlosen-Blätter** sind lanzenförmig und fast ungestielt. Im unteren Bereich der – bereits im Frühjahr austreibenden Blätter – sitzt versteckt die Frucht, eine dreiteilige Kapsel.
- **Maiglöckchen-Blätter** sind dunkelgrün und viel fester als Bärlauch. Sie sind lang gestielt und wachsen paarweise aus demselben Stängel. Sie umfassen den Stängel deutlich und sind an der Basis oft violett-rötlich oder grün.

Sobald die Pflanzen blühen, ist eine Verwechslung auch für Laien kaum mehr möglich. In der frühen Wachstumsphase ist jedoch besondere Aufmerksamkeit gefragt, um die Pflanzen richtig voneinander zu unterscheiden.

Bärlauch sicher von giftigen „Verwandten“ unterscheiden: Eine Gegenüberstellung der wichtigsten Merkmale von Bärlauch, Maiglöckchen und Herbstzeitlose finden Sie [HIER](#).

31.03.2026