



## Bärlauch

Der Bärlauch gehört in die Pflanzenfamilie der Lauchgewächse. Er wird auch Knoblauchspinat oder Waldknoblauch genannt.

In freier Natur wächst Bärlauch im Wald. Dort kann er massenhaft auftreten (1).

Bärlauch kann als Zutat im Salat, als Pesto, in Suppen oder Soßen verwendet werden. Wer keinen Wald vor der Tür hat: Gemüsehändler haben im April und Mai Bärlauch in ihrem Angebot. Am besten schmeckt Bärlauch, wenn die Blätter noch zart und aromatisch sind. Mit zunehmendem Alter werden sie fester und verlieren ihr feines Aroma.

Auch Kühen schmeckt Bärlauch. Fressen sie allerdings sehr viel davon, schmeckt ihre Milch nach Knoblauch.

### VORSICHT:

Die Blätter vom Bärlauch sind essbar können aber sehr leicht mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens verwechselt werden.

Eine Unterscheidung anhand der Blüten (2 Bärlauch, 3 Maiglöckchen) ist nicht empfehlenswert, da sie erst nach den grünen Laubblättern ausgebildet werden. Zerreibst Du die Blätter des Bärlauchs, riechen Deine Finger nach Knoblauch.

Beachte: Prüfst Du jedes Blatt auf diese Weise, riechen Deine Finger immer noch nach Knoblauch, auch nachdem Du ein Maiglöckchenblatt geprüft hast!





Bildnachweis: alle Bilder pixabay: 1 Anna Sulencka 2 Emilian Robert Vicol 3 PollyDot

## Löwenzahn

Der Löwenzahn gehört – wie auch das Gänseblümchen – zur Pflanzenfamilie der Korbblütler. Diese Pflanze mit ihren leuchtend gelben Blüten hat viele Namen:

*Löwenzahn* (1), wegen des an Zähne erinnernden Blattrandes,

*Pustebblume* (3), wegen der Samen, die mit dem Wind verbreitet werden,

*Mönchsköpflein* (3), wegen des Blütenbodens, der einem kahlrasierten Kopf ähnelt und nicht zuletzt

*Bettpisser* wegen seiner Inhaltsstoffe, die dafür sorgen, dass man häufiger zur Toilette muss...

Anders als bei anderen Pflanzen ist der Milchsaft des Löwenzahns nicht giftig, hinterlässt aber dunkle Flecken sowohl auf der Haut als auch auf Kleidung.

Vor allem im Frühling werden die grünen Blätter gerne als Wildsalat verzehrt, da sie dann noch frisch und zart sind, aber Vorsicht: sie schmecken bitter!

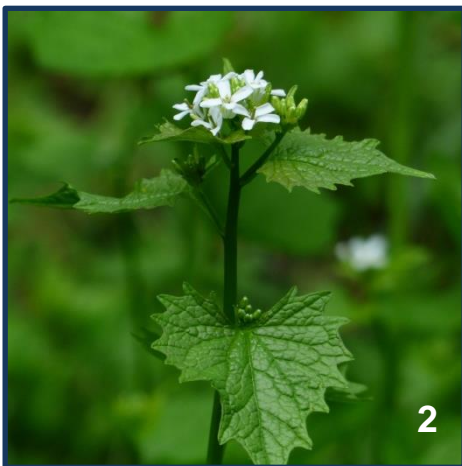
Eine Variante ist Kulturlöwenzahn, bei diesem sind die Bitterstoffe durch Züchtung aus der Pflanze entfernt worden. Dazu zählen z. B. die Sorten 'Vollherziger' und 'Nouvelle'.

### VORSICHT:

Menschen mit Erkrankungen an Magen, Darm und Galle sollten auf Löwenzahn verzichten.

Bei empfindlichen Menschen kann Löwenzahn allergische Reaktionen auslösen.





Bildnachweis: alle Bilder pixabay: 1+2 Hans Baxmeier 3 Steve Buissine

## Knoblauchsrauke

Die Knoblauchsrauke gehört zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler. Der Name lässt es bereits vermuten: die Form der Blüten erinnert an ein Kreuz. Jeweils zwei der insgesamt vier Blütenblätter stehen sich direkt gegenüber.

Weitere Vertreter dieser Familie sind Wiesenschaumkraut und Hirtentäschelkraut vom Wegesrand, Rettich und Radieschen aus dem Garten und Raps auf Feldern entlang z. B. der Autobahn.

Die Knoblauchsrauke wird auch Zwiebel ohne Zwiebel genannt und das obwohl sie gar keine Zwiebel ausbildet. Woher also der Name? Grund dafür sind Geruch und Geschmack der Blüten sowie junger Laubblätter. Sie ähneln denen von Zwiebeln und Knoblauch.

Da die Duftstoffe schnell verfliegen, wird Knoblauchsrauke am besten roh z. B. als Salatzutat und gleich nach der Zubereitung gegessen.

Die Pflanze gedeiht am besten im Halbschatten auf nährstoffreichen Böden. Schau Dich auf Deinem nächsten Spaziergang einmal genau um: wächst die Knoblauchsrauke an Stellen, an denen Hunde ihr Bein gehoben und den Boden gedüngt haben... ☺?

Für den Verzehr wird die Knoblauchsrauke am besten an weniger zugänglichen Orten geerntet. Wo möglich, kann sie auch auf dem Balkon oder im Garten angebaut werden.



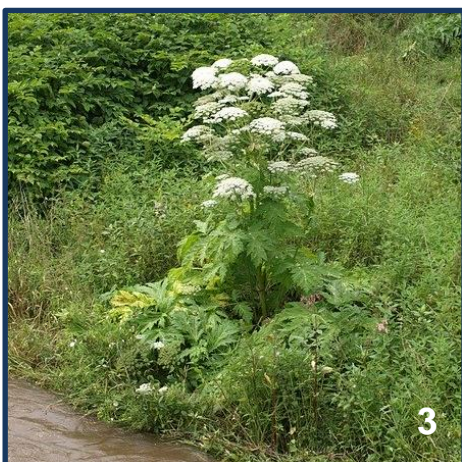
## Giersch

Der Giersch gehört zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler. Die in der Regel weißen, sehr kleinen einzelnen Blüten werden in ihrer Gesamtheit als Dolde bezeichnet (2).

Zu derselben Pflanzenfamilie gehören auch Pflanzen, die wir aus der Küche kennen: Möhren und Fenchel als Gemüse, Dill und Petersilie als Kräuter. Giersch erkennst Du am dreikantigen Stiel, dreigeteilten Blättern, der Blattrand erinnert an ein Sägeblatt und beim Zerreiben riechen die Blätter ähnlich wie Petersilie (1).



Wer einen Garten hat, kennt Giersch vermutlich als hartnäckiges Unkraut. Sollen die Beete Giersch-frei werden, so schneide die oberirdischen Pflanzenteile ab. Die unterirdischen Pflanzenteile sind Speicherorgane, aus denen immer neue Sprosse nachwachsen. Durch das Abschneiden verlieren die Speicher nach und nach an Kraft, bis sie absterben. Übrigens: aus den vermeintlichen Grünabfällen lässt sich mit Parmesan, Walnüssen, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili ein köstliches Pesto herstellen.



Zu den Doldenblütlern zählen auch Giftpflanzen wie der Riesenbärenklau oder Herkulesstaude (3). Die Pflanze wird etwa 3 m hoch. Es ist äußerste VORSICHT geboten: nach Hautkontakt mit der Pflanze kommt es zu schlimmsten Hautreizungen.