

# Frühling ist auch Bärlauchzeit

Jasmin Ursprung erklärt, worauf zu achten ist, wenn Bärlauch gepflückt wird. Zudem erklärt sie weitere Wildpflanzen, welche in der Küche willkommen sind und im menschlichen Körper Gutes bewirken.

Johanna Mächler

**E**ine der bekanntesten Wildpflanzen des Frühjahrs ist der Bärlauch. Entsprechend beliebt ist es, ihn zu pflücken – dabei jedoch peinlich darauf zu achten, dass sich nicht etwa ein «Doppelgänger» darunter befindet. «Man erkennt den Bärlauch nicht nur an seinem typischen Geruch, sondern auch an seinen sehr zarten Blättern, der hervorstehenden Blattnader auf der Blattrückseite und die parallel von oben nach unten verlaufenden Blattnerven.» Bei jungen Blättern sei der Rand noch leicht eingewellt, und ein weiteres Erkennungszeichen sei die früh auftretende tief ange-setzte Blütenknospe, erklärt Jasmin Ursprung. Aber das weisse Maiglöcklein und die Herbstzeitlose sehen dem Bärlauch zum Verwechseln ähnlich. «Und auch der Aaronstab wächst im selben eher schattig-feuchten Gebiet. Allerdings unterscheidet sich seine Blattform deutlich vom Bärlauch.»

## Vitamine und Mineralstoffe

Jasmin Ursprung ist Heilpflanzenfachfrau mit grosser Passion. Trotz gebotener Vorsicht, sagt sie, solle man sich nicht von einem feinen Essen mit dem typischen Bärlauch-Aroma abhalten lassen. «Ich schneide ihn oft als Gewürz zum Salat, oder er lässt sich zu Knöpfli, Suppe, Auflauf und Pesto verarbeiten; wer seinen Geruch mag, findet viele Verwendungsmöglichkeiten.» Selbst Blüte und Samen lassen sich essen, man könne sie in Essig einlegen und so konservieren. Zudem habe der Bärlauch mehrere Vitamine und Mineralstoffe.

## Wildpflanzen auf Schritt und Tritt

«Die meisten Wildpflanzen mögen schattig-feuchte Gebiete, Feuchtwiesen, Brachstellen, Waldänder, was aber die meisten nicht mögen sind intensiv genutzte Landwirtschaftswiesen», erklärt die Fachfrau bei einer Begehung im Tugger Rüschenzopf. Sie zeigt auf das Scharbockskraut (welches übrigens in vielen Hausgärten als



Bärlauch hat sich in der Küche längst einen festen Platz auf dem Speisezeitel erobert. Mit Kreativität finden sich immer neue Rezepte, wie etwa Bärlauchwürste.



Wildpflanzen schmecken und wirken sehr unterschiedlich: Jungbrennnesseln (gut für Blase und Niere), inmitten von Scharbockskraut, das bald gelbe Blüten trägt.



Jasmin Ursprungs Passion ist die Welt der Wildpflanzen und sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Wissen weiterzugeben.



Sogar das Veilchen ist geniessbar, roh oder gedünstet.

Unkraut bekämpft wird), die Brennnessel und das behaarte Schaumkraut. All das lässt sich verspeisen, letzteres schmecke ein wenig wie Kresse.

Wenige Meter weiter findet sich Mädesüss, woraus ein ähnlich lieblicher Sirup gewonnen werden kann, wie der Holundersirup es ist. Dieses Pflänzchen kann zu einem stattlichen Strauch heranwachsen und beinhaltet Salicyl, was entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt.

Weit mehr bekannt ist der Löwenzahn, der auf Fettwiesen gedeiht und sich anbietet für Salate und Gelees. «Er

ist gut für die Verdauung und man kann die gesamte Pflanze samt Wurzel essen», so die Fachfrau, wobei sie einräumt, dass die Wurzel bitter sei.

Auch das Gänseblümchen findet den Weg auf einen dekorativen Salatteller. Und auch dort ist der Pflanzenansatz, die sogenannte Rosette, ebenfalls zu essen; wie etwa beim gerbstoffhaltigen Spitzwegwegerich. «Gerbstoffe», erklärt die Naturkennernin, «sind Verbindungen, die im menschlichen Körper Proteine binden, diese vernetzen und dadurch entzündungshemmend wirken.» Wenige Meter weiter, schon fast bei der Linthborkapelle, finden sich Gruppen von Schlüsselblümchen. «Der Tee von Schlüsselblümchen wirkt auswurfördernd, weil – gleich wie die Primel – der Stoff Saponin in der Pflanze vorkommt», so Ursprung.

Mutter Natur hat eine lange Liste an unscheinbaren Pflanzen, viele davon sind Heilpflanzen; eine längst bekannte Tatsache, jedoch oft vergessen. Wer mehr darüber erfahren will, kann einerseits auf [natursprunglich.ch](http://natursprunglich.ch) vieles nachlesen oder Jasmin Ursprung persönlich kontaktieren.

## Fachliche Präzisierung zum Artikel zur Wildpflanzenbegehung in Tuggen

Am 9.3.2026 ist der Artikel mit dem Titel „Frühlingszeit ist auch Bärlauchzeit“ im March Anzeiger erschienen.

Leider wurden in diesem Text falsche Fakten vermittelt.

Auch nach wiederholter Bitte, diese zu korrigieren, ist es dem March Anzeiger nicht Wert, nachträglich eine Präzisierung zu drucken. Darum bringe ich die Präzisierungen nun auf meinen Kanälen an die Öffentlichkeit. Denn es geht dabei um meinen Ruf als Heilpflanzenfrau. Zudem können die an die Bevölkerung gebrachten Fakten fatale Folgen haben.

Folgende Präzisierungen sind wichtig:

1. Der Geruch des Bärlauchs ist kein Erkennungsmerkmal. Denn wenn du Bärlauch sammelst, riecht nach wenigen Blättern alles, selbst deine Hände und die anderen, wo möglich giftigen Blätter danach.

2. Die Blütenknospe zähle ich nicht als Erkennungsmerkmal. Denn wenn du sammelst bevor die Knospen da sind, tja dann siehst du diese ja nicht.
3. Die jungen Blätter des giftigen Aronstabs sind sehr ähnlich wie der Bärlauch. Beim Aronstab ist der Blattrand gewellt und die Blattadern sind vernetzt. Beim jungen Bärlauchblatt ist der Blattrand leicht nach hinten eingerollt und die Blattadern verlaufen parallel von oben nach unten.
4. Vom Bärlauch ist von der Zwiebel bis zum Samen alles essbar. Nicht wie erwähnt nur die Blüten und die Blätter.
5. Man kann nicht pauschal sagen, dass die meisten Wildpflanzen schattig-feuchte Gebiete mit eher magerem Boden, etwa an Waldrändern oder Bachläufen mögen. Sondern jede Pflanze benötigt ihren spezifischen Lebensraum, damit sie gedeihen kann.
6. Das Mädesüss enthält den Wirkstoff Salicin, dieser ist nicht nur entzündungshemmend, sondern auch schmerzlindernd und fiebersenkend.