



## Wichtige Fakten zu Bärlauch als Lebensmittel

### Vorkommen, Verwechslungsgefahr, Toxizität

Bärlauch kann als Beilage zu Salaten verwendet oder als geschmacksgebende Zutat in Speisen verarbeitet werden.

Während der Erntezeit des Bärlauchs wachsen auch die zum Verwechseln ähnlichen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Der Verzehr dieser beiden Pflanzen ist jedoch gesundheitsgefährdend.



Die Herbstzeitlosen enthalten Colchicin, ein hochwirksames Zellgift, das in kleinsten Mengen (<1 mg pro kg Körpergewicht) lebensgefährlich ist. Treten nach einer vermeintlichen Bärlauchmahlzeit innert wenigen Stunden Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auf, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen oder das Toxikologische Informationszentrum anzurufen (Telefon 145, [www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)). Gemäss dem Tox-Zentrum endeten seit 1995 vier Vergiftungen mit Herbstzeitlosen tödlich. Weitere zehn Fälle

verliefen mit schweren oder mittelschweren Symptomen.

Alle Pflanzenteile der Maiglöckchen enthalten Herzglykoside. Erbrechen und Durchfall sowie ein verlangsamter, unregelmässiger Puls sind die Symptome nach der Einnahme mehrerer Blätter. Gemäss dem Tox-Zentrum ist in der Schweiz in den letzten 30 Jahren allerdings kein Fall mit schweren Symptomen bekannt.

### Sicherheitsvorkehrungen und Dokumentation für Lebensmittelbetriebe

Bärlauch sollte grundsätzlich nur durch fachkundige Personen gesammelt werden.

Die Blätter des Bärlauchs treiben einzeln aus dem Boden, haben einen dünnen Stiel, der sich deutlich vom Blatt abhebt und eine elliptische Blattform. Zudem weisen sie einen deutlichen Knoblauchgeruch auf.

Blätter der Herbstzeitlose sitzen ohne Stiel am Stängel haben eine lanzettenförmige Blattform und weisen keinen Geruch auf. Blättervergleich siehe Bilder Seite 2.

Beim Ernten, Aufarbeiten und Verpacken des Bärlauchs ist ausschliesslich Personal einzusetzen, das in Bezug auf die Unterscheidungsmerkmale der Pflanzen eingehend geschult ist. Der Schulungsnachweis der Mitarbeitenden ist im Rahmen der Pflicht zur Selbstkontrolle zu dokumentieren.

Tritt trotz aller Vorsichtsmassnahmen eine Lebensmittelvergiftung auf, muss die für die Lebensmittelsicherheit verantwortliche Person des Betriebes die notwendigen Massnahmen einleiten, um die betreffenden Produkte vom Markt zu nehmen und die Lebensmittelkontrollbehörden informieren. Falls die Produkte die Konsumentinnen und Konsumenten schon erreicht haben ist zusätzlich ein Rückruf vorzunehmen.



## Blättervergleich



Maiglöckchen



Bärlauch



Herbstzeitlosen