

## Essbare Wildkräuter

### Wiesen-Bärenklau

**Botanischer Name:**

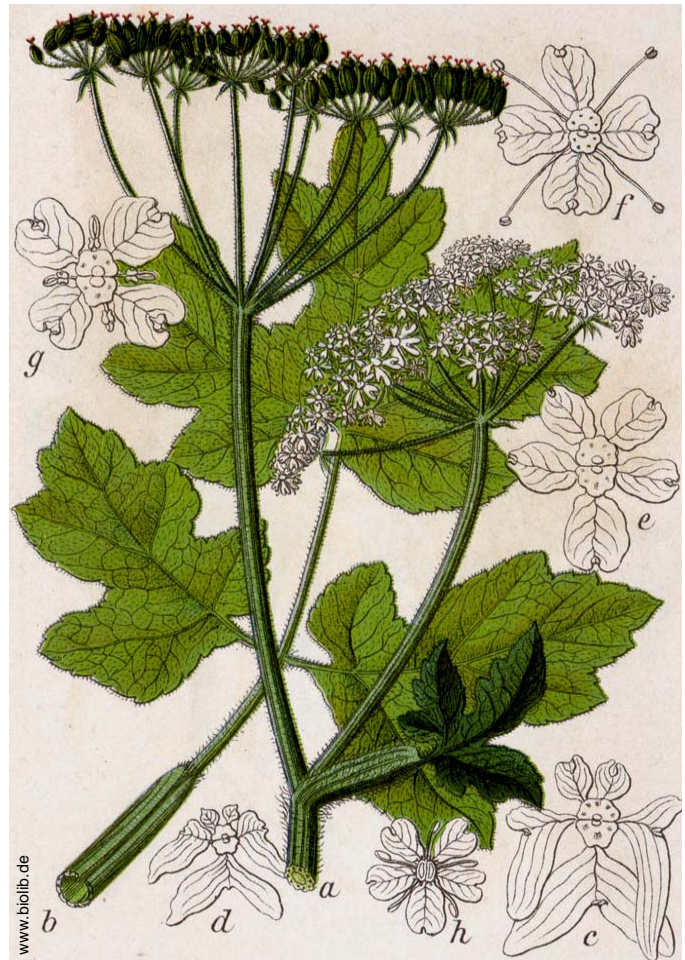
*Heracleum sphondylium*, Familie der Doldenblütler

**Andere Namen:**

Echter Bärenklau, Gemeiner Bärenklau

Der **Wiesen-Bärenklau** ist häufig auf nährstoffreichen Wiesen und an Weg-, Wald- und Heckenrändern zu finden.

Zu erkennen ist der **Wiesen-Bärenklau** an seinem kantigen, manchmal rötlichen Stängel, der wie die groben, lappigen Blätter rau behaart ist. Am Grund der Stängelblätter wachsen aus bauchigen Blattscheiden die Seitentriebe und Blütenstände. Die weißen Einzelblüten sind in einer tellerförmigen Doppeldolde angeordnet, die einen Durchmesser von bis zu 25 cm erreichen kann. Auf den Blüten sind besonders viele Käfer zu beobachten. Sie werden von dem etwas unangenehmen Geruch angezogen. Zur Blütezeit ab Juni/Juli ist die Pflanze mit ihren bis zu 1,5 Metern Höhe sehr auffällig.



Der **Wiesen-Bärenklau** ist ein vielseitiges Wildgemüse. Die Heilpflanze wurde früher in der Geburtshilfkunde verwendet, daher der Name: Bärenklau - Gebären. Die Blätter, Blattstängel und Blütenknospen werden einzeln oder zusammen mit anderen Wildkräutern für Aufläufe, Suppen, Füllungen und Salate genutzt. Die noch grünen Früchte geben Brot oder auch Likör eine aparte Würze.

Die Verwechslung mit Riesen-Bärenklau ist möglich. Beide können bei Sonnenschein Wiesendermatitis auslösen!