

**Wiesen-Bärenklau (*Heracleum sphondylium*)**

Familie: Doldenblütengewächse (*Apiaceae*)

Wildgemüse - Nährstoffzeiger - Überdüngungszeiger - Tiefwurzler - Insektenbestäubung



**Pflanzenmerkmale:** Die Pflanze wird 50 bis 200 cm hoch. Der aufrechte Stängel wird bis zu 4 cm dick, ist hohl, außen gefurcht, borstig behaart, nach oben hin verzweigt und wechselständig beblättert. Die Blattscheiden sind stark aufgeblasen. Die bis zu 30 cm großen Blätter sind einfach gefiedert mit eiförmigen bis lanzettlichen und gestielten Fiedern. Die Dolden sind groß, manchmal bis zu 20 cm groß. Die Strahlen der Dolden und Döldchen sind weich behaart. Die Blüten sind weiß und die Randblüten der Döldchen sind deutlich vergrößert. Die mehrstrahlige Symmetrie ist dadurch gestört und es resultiert daraus eine größere optische Wirkung für die Anlockung der Insekten.

Eine Hülle fehlt. Die Hüllchenblätter sind lanzettlich.

Die flache Frucht ist etwa 10 mm lang, sie ist eine Spaltfrucht, breit geflügelt und hat deutliche Ölstriemen.

**Lebensdauer:** ausdauernd.

**Blütezeit:** Juni bis September.

**Standort:** Wiesen; Weg- und Waldränder; Auwälder; Staudenfluren; auf nährstoffreichen Böden.

**Vorkommen:** allgemein verbreitet; in den Alpen mit mehreren Unterarten bis ca. 1700 m.

**Verwendung:** Junge Blätter und Sprosssteile werden vor der Blüte geerntet und in Salzwasser gekocht. Anschließend finden sie als Gemüse oder Salat Verwendung. Der Geschmack ist sehr mild.

In Kamtschatka wird aus den Wurzeln Zucker und Wein gewonnen.

**Bemerkungen:** Die Bestäubung erfolgt durch Bienen und Fliegen. Es kommen mehrere Unterarten und Formen vor. Bei Berührung können Hautrötungen auftreten. Als Zierpflanze auf guten Standorten kann ein Bärenklau ganz prächtig werden. Die verwandte Art *Heracleum mantegazzanum*, die in den letzten Jahren verstärkt in Gärten zu finden ist, ist giftig und kann sehr unangenehme Ausschläge verursachen.