GENIESSEN

Der bessere Knoblauch

Zeit für Bärlauch: Die würzige Pflanze gibt es nur im Frühjahr. Wer sie im Wald pflücken will, muss sich auskennen

VON JASMIN KRSTESKI

Wer Bärlauch sucht, kann sich auf seine Nase verlassen. Seine ätherischen Öle verraten ihn. Ist die Luft getränkt von einem würzigen, knoblauchartigen Duft, dann ist er nicht weit. In einer Zeit, in der fast jedes Lebensmittel ständig verfügbar ist, ist der Waldknoblauch noch etwas Besonderes. Es gibt ihn nur ein paar Wochen im Frühling, etwa von Anfang März bis Mitte Mai. Dann wachsen im Schatten von Bäumen ganze Bärlauchfelder in Wäldern und Parks.

„Bärlauch schmeckt richtig nach was", sagt Mica Frangenberg. Die zertifizierte Kräuterpädagogin ist Inhaberin der „Wildkräuterei" in Köln. Sie bietet Seminare, Wanderungen und Kochkurse rund ums Thema Kräuter an. Bärlauch ist so etwas wie eine sanfte Variante des Knoblauchs. Mit dem ist er ebenso verwandt wie mit Lauch und Zwiebel. Nach der Blüte gesellen sich zum Knoblauchgeschmack Bitterstoffe, und die Blätter schmecken nicht mehr ganz so aromatisch. Kein Grund, die Pflanze dann zu verschmähen, sagt die Kräuterpädagogin: „Man kann sich auch ruhig mal an die Knospen und Blüten wagen. Die schmecken nämlich auch lecker. Und es sieht hübsch aus, wenn man die Blüten über den Salat streut." Wer sich traut, sollte auch mal in die grünen Früchte des Bärlauchs beißen. „Die haben etwas Wasabi-Artiges."

Seinen Namen hat der Bärlauch angeblich daher, dass Bären nach dem Winterschlaf einst ihren ersten Hunger mit dem Kraut stillten. Früher glaubte man, dass die Kräfte des Bären auf die Pflanze übergingen und von ihr dann auf den Menschen. Tatsächlich ist die alte Heil- und Nutzpflanze auch aufgrund des leichten Schwefelgehalts sehr gesund. Verdauungsfördernd soll sie sein, Arterienverkalkung vorbeugen, sich positiv auf Atemwege, Leber und Galle auswirken und eine natürliche antibakterielle Wirkung haben – vorausgesetzt natürlich, es ist auch wirklich Bärlauch. Denn das Wildkraut sieht dem giftigen Maiglöckchen und der noch giftigeren Herbstzeitlosen zum Verwechseln ähnlich. Das Colchizin der Herbstzeitlosen kann in einer Menge von etwa zehn Blättern tödlich wirken. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät deshalb vorsichtshalber vom Verzehr selbst gepflückter Blätter ab. Schließlich gibt es Bärlauch auch im Supermarkt oder beim Gemüsehändler zu kaufen.

Trotzdem zelebrieren viele Leute das Pflücken im Wald regelrecht. „Ich glaube, dass die Leute eine Sehnsucht haben, autark in der Natur etwas zu ernten", sagt Mica Frangenberg. Sie ist überzeugt: „Ernten ist ein Grundbedürfnis. Und Bärlauch ist eine Hype-Pflanze. Die Leute suchen nach Standorten wenn sie welche gefunden haben, halten sie die geheim." Wer eine Pflanze draußen pflücken wolle, müsse sich natürlich auch mit ihr beschäftigen, um sie sicher bestimmen zu können.

Direkter Vergleich der Blätter von Bärlauch, Herbstzeitloser und Maiglöckchen (von oben). Das Bärlauchblatt ist leicht gewellt.

> Wer sich traut, sollte auch mal in die grünen Früchte des Bärlauchs beißen. Die haben etwas Wasabi-Artiges
>
> Wildkräuterpädagogin Mica Frangenberg

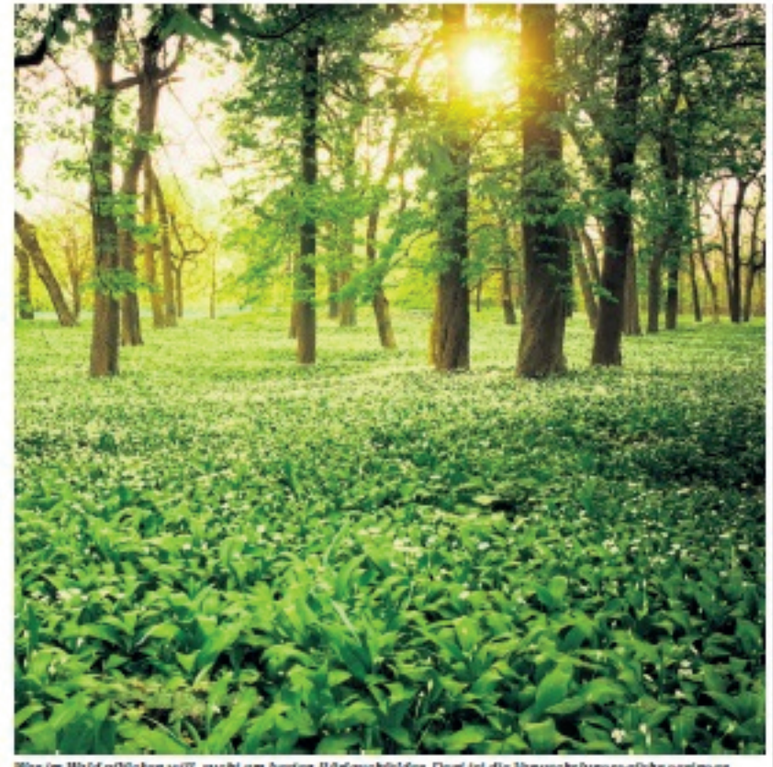
Wie erkennt man Bärlauch?

Am einfachsten gelingt das mit dem Geruchstest. Dafür reißt man ein Stück Blatt ab, zerreibt es zwischen den Fingern und schnuppert. Duftet es intensiv nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch. Dabei sollte man natürlich sichergehen, dass die Hände nicht von vorherigen Tests noch nach Bärlauch riechen. Beim genauen Hinsehen kann man die Pflanzen auch optisch voneinander unterscheiden: Während Bärlauchblätter an ihrer Unterseite matigrün sind, glänzen Maiglöckchen-Blätter an dieser Stelle. Außerdem sprießt das Bärlauchblatt an einem Stängel aus der Erde und weitet sich am Rand etwas. Die dickeren Blätter des Maiglöckchens schmiegen sich hingegen paarweise um einen Stiel herum und sind am Rand weniger stark gewellt.

Die Herbstzeitlose wächst an den gleichen Standorten wie der Bärlauch und auch zur gleichen Zeit. Typisch bei ihren Blättern ist, dass ein Blatt über dem anderen aus dem Stängel wächst, wobei es aussieht, als kämen sie direkt aus dem Boden. Vielerorts blüht Bärlauch bereits. Dann kann man ihn auch anhand der sternförmigen, weißen Blüten erkennen.

Fuchsbandwurm

Viele Menschen verzichten auf das Sammeln von Früchten und Pflanzen im Wald aus Angst vor dem Fuchsbandwurm. Er ruft die potenziell lebensbedrohliche Echinokokkose hervor. Das Risiko einer Infektion ist jedoch äußerst gering. Dem Europäischen Echinokokkose-Register in Ulm zufolge gibt es pro Jahr in Deutschland etwa 20 bis 30 Neuinfektionen mit dem Fuchsbandwurm beim Menschen, davon 77 Prozent in Süddeutschland. Ein Zusammenhang zwischen der Erkrankung und dem Sammeln von Beeren, Pilzen und Pflanzen konnte in Studien nicht nachgewiesen werden. Betroffen sind vielmehr Landwirte und Hundebesitzer. Auch beim Verzehr von Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten ist eine Infektion theoretisch möglich, denn der wichtigste Zwischenwirt des Parasiten sind Mäuse. Abgetötet werden kann der Erreger nur durch Abkochen mit 60 Grad heißem Wasser.



Wer im Wald pflücken will, sucht am besten Bärlauchfelder. Dort ist die Verwechslungsgefahr geringer.

FOTOS: IFB SIA

Wo kann und darf man Bärlauch pflücken?

„Ich empfehle, nur aus einem großen Bärlauch-Feld heraus zu pflücken, da die Wahrscheinlichkeit geringer ist, dass dort giftige Doppelgänger wachsen", sagt Mica Frangenberg. Bei einzelnen Pflanzen am Waldrand sei die Verwechslungsgefahr deutlich höher. Generell ist das Pflücken von Bärlauch für den Eigenbedarf erlaubt, sofern es nicht in einem Naturschutzgebiet geschieht. „Man sollte sich bewusst machen, dass man sich nicht im Supermarkt befindet, wenn man Pflanzen sammelt", sagt die Kräuterpädagogin. „Dass es viel gibt, bedeutet nicht, dass ich mir alles nehmen kann. Ich sollte also nicht die Tüten vollmachen, sondern nur nehmen, was ich für mein Gericht brauche." Sie plädiert für Langsamkeit und Achtsamkeit beim Kräuterpflücken: Wer die Pflanzen achtsam begutachtet und pflückt, beugt damit auch Verwechslungen vor. Wer dagegen mit einer Handsense vorgeht, nimmt schon mal etwas mit, was er eigentlich nicht wollte.

Worauf muss man beim Pflücken achten?

Am besten schneidet man nur ein Blatt pro Gewächs mit einem scharfen Messer unten am Stiel ab – die Pflanze kann sich davon erholen und überlebt. Die ganze Zwiebel darf nicht mitgenommen werden. Vor dem Genuss die Blätter gut waschen.

Wie kann man Bärlauch selbst anpflanzen?

In Gartengeschäften gibt es junge Pflanzen zu kaufen. Bärlauch kann auch als Zwiebel gesteckt werden, am besten im Herbst, dann treibt er im nächsten Frühjahr aus. Säen lässt er sich ebenfalls, das erfordert allerdings aufgrund der langen Keimzeit etwas Geduld. Bärlauch braucht Halbschatten oder Schatten und feuchte, humose sowie kalkhaltige Böden. In sandiger Erde wird er nicht gut wachsen. Junge Pflanzen brauchen einige Zeit, bis sie sich vermehren. Dann aber wuchern sie regelrecht. Bärlauch selbst anzubauen ist auch deshalb sinnvoll, weil viele Menschen große Mengen der Pflanzen aus den Wäldern pflücken – was dem Bestand nicht gut tut.

Wie lässt sich Bärlauch zubereiten?

„Mit Bärlauch kann man unheimlich viel machen: Salat, Rührei, aber auch anspruchsvolle Gerichte", schwärmt Frangenberg. Wer sich den Geschmack konservieren möchte, um ihn auch außerhalb der Saison zu genießen, kann die Blätter auf viele Weisen haltbar machen. Oder Würzöl herstellen: einfach gehackte Bärlauchblätter in eine Flasche mit neutralem Öl geben. Das Aroma ist allerdings flüchtig und lässt sich nicht in voller Qualität über das ganze Jahr hinweg erhalten. Dafür bleibt der Waldknoblauch etwas, auf das wir uns immer wieder freuen können.

Infos zur Wildkräuterei gibt es unter **www.wildkraeuterei-koeln.de**

Rezepte

Gnocchi mit gebratenem Lachs und Bärlauch-Frischkäse-Sauce

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets
1 Kilo Gnocchi
1 Bund Bärlauch
1 Chilischote
1 Schalotte
50 ml Weißwein (oder Brühe)
ein Lorbeerblatt
400 Gramm Frischkäse
10 Cocktailtomaten
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Bärlauch und Chilischote waschen und hacken. Gnocchi in kochendes Salzwasser geben und garen, bis sie oben schwimmen. Etwas Gnocchiwasser aufheben. Schalotte würfeln und in einem Esslöffel Butter in einem kleinen Topf andünsten. Cocktailtomaten dazugeben. Wenn sie etwas eingefallen sind, mit 50 ml Weißwein ablöschen und ein Lorbeerblatt dazugeben. Alternativ kann statt Wein auch Brühe genommen werden. Reduzieren lassen. Frischkäse mit Bärlauch und Chili pürieren. Eventuell mit etwas Gnocchiwasser verdünnen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Tomatensud rühren. Erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Lachs pfeffern, salzen und in Olivenöl von beiden Seiten braten, bis er durch ist. Jeweils ein Lachsfilet mit Gnocchi und Sauce auf einem Teller anrichten.

Bärlauch-Pesto

Zutaten für 4 Personen

1 1/2 Bund Bärlauch
1/2 Bund Petersilie
50 g Pinienkerne
50 g Walnusskerne
100-150 ml Olivenöl
50 g Pecorinokäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bärlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Pinien- und Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann hacken. Alles in ein hochwandiges Gefäß geben. Unter Zugabe des Öls mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Pecorino hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmeckt zum Beispiel zu Pasta mit Spargel oder auch einfach zu Brot.