

Bärlauch (*Allium ursinum*)

Im Frühling gibt es Stellen im Wald, die stark nach Knoblauch duften. Dort wächst der Bärlauch, manchmal in grossen Familien, denn wenn er erst einmal irgendwo heimisch geworden ist, breitet er sich gerne üppig aus.

Ein Kräuterquark mit reichlich Bärlauch gehört zu den leckersten Frühjahrserlebnissen und ist obendrein noch sehr gesund.

Er fördert nicht nur die Verdauung, sondern verhindert auch Arteriosklerose und senkt den Blutdruck und kann somit sogar Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen. Dadurch ist der Bärlauch das reinste Labsal gegen Zivilisationskrankheiten.



Bärlauch ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die in Wäldern verbreitete und früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildkraut. Kultivieren kann man es nicht. Beliebtheit und Bekanntheit sind in den letzten Jahren stark angestiegen. Kaum ein Gourmetkoch verpasst die Gelegenheit, während der kurzen Saison seine Gäste mit Bärlauchvariationen zu verwöhnen. Geruch und Geschmack sind ähnlich dem Knoblauch, aber dezenter und etwas an Schnittlauch erinnernd.

Die Blätter werden im Frühjahr gesammelt. Junge, kleine schmecken aromatischer. Bärlauch wird beim Sammeln oft mit dem Maiglöckchen, den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlosen oder den meist ungefleckten Blättern jüngerer Pflanzen des Gefleckten Aronstabs verwechselt. Diese drei Pflanzen sind äusserst giftig, die Vergiftungen können tödlich sein.



Blühender Bärlauch. Sammeln sollte man das schmackhafte Wildkraut aber als junge Pflanze vor der Blüte.

Verwechslungsgefahr besteht vor allem, weil der Bärlauch vor der Blüte gesammelt wird. Die verbreitete Erkennungsmethode, die Blätter zwischen den Fingern zu zerreiben, um den typischen Geruch freizusetzen, ist nicht unproblematisch, da die Finger den Geruch annehmen, wodurch anschliessende Tests unzuverlässig werden. Ferner: Vor dem Verwenden sollte der Bärlauch unbedingt gut gewaschen werden, denn wie bei den Walderdbeeren besteht die Gefahr, dass der Erreger des Fuchsbandwurms sein Unwesen treibt.

Bärlauch wird vor allem roh verwendet. Beim Trocknen verlieren die Blätter den grössten Teil ihres Aromas. Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, daher wird Bärlauch meist roh und klein geschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt.

Viele Köche plagen das Aroma des Wildkrauts, indem die es für Bärlauchcrèmes, -suppen oder -pasta zu hohen Temperaturen aussetzen. Bärlauch sollte nicht gekocht sondern à la minute roh unter die heissen Speisen gemischt werden. Andernfalls geht ein grosser Teil des Aromas verloren und parfümiert nicht die Speise sondern die Küche.

Frischhalten ist möglich durch Abfüllen der frisch geernteten Blätter in Tiefkühlbeutel. Durch Hinzufügen einiger Tropfen Wasser, Aufblasen des Beutels und Verschliessen mit Klipp entsteht im Beutel ein Klima, das bei Kühllagerung die Bärlauchblätter bis zu zwei Wochen frisch hält.

Eine Methode für längere Haltbarkeit ist das Frosten ganzer Blätter, die zwar dabei ihre Festigkeit verlieren aber aufgetaut zum Umwickeln von Fleisch oder Fisch bedingt zu gebrauchen sind.

Bärlauch lässt sich gut verwerten, indem man ihn zu Pesto verarbeitet, eine Würzpaste mit Olivenöl und Salz. Diese ist gekühlt bis zu acht Monaten haltbar. Achtung: die Blätter nicht mit dem Mixer pürieren sondern schneiden oder hacken. Beim intensiven Pürieren besteht das Risiko, dass der Pesto bitter schmeckt.