

GRÜNE DUFTBOMBEN

Vera Sohmer | [Ausgabe_04_2013](#)

Nicht nur im Wald, auch auf dem Teller trifft man jetzt teilweise auf eigentliche Bärlauch-Invasionen. Feinschmecker sind sich einig: Beim Wildkraut ist weniger mehr.



Bärlauch ist in Hobby- und Profiküchen begehrt. «Er erlebte seine Renaissance, als ihn Spitzenköche Mitte der 80er-Jahre für ihre Kreationen verwendeten», erzählt Simon Ragaz von Ragaz Catering in Bern. Und das sei kein Wunder: Bärlauch gelte als der kulinarische Frühlingsbote schlechthin. Jeder kreative und aufs saisonale Angebot bedachte Koch freue sich nach langen Wintern mit schmaler Gemüse-Auswahl auf das Wiedersehen mit dem Wildkraut.

Weniger ist mehr

Der Bärlauch-Trend hält seit den 90er-Jahren an. Es ist ganz ähnlich wie beim Rucola: Nahezu überall ist er im Frühjahr drin, überall drauf, und das oft in grosser Menge. In Risotto und Ravioli, in Suppe und Salat, in Würsten und Pouletbrüsten.

Feinschmecker und Kulinarikautoren stören sich an dieser Bärlauch-Inflation und gemahnen zur vernünftigen Dosierung. Schliesslich, so hiess es etwa in der «Zentralschweiz am Sonntag», sei Bärlauch eng verwandt mit Knoblauch. Diesen hätten zweifelsohne viele gern, «aber nahezu niemandem käme es deswegen in den Sinn, ganze Knollen in eine Sauce zu pressen». Simon Ragaz kann dem beipflichten. Zwar liebt er die «geschmackliche Wucht» des Bärlauchs, setzt ihn aber mit Bedacht ein. Das Aroma von zartem Frühlingsgemüse würde unter der dominanten Bärlauchnote untergehen.

Das Wildkraut mit Säure zu kombinieren, also zum Beispiel in einer Salatsauce zu verwenden, auch dies ist nicht jedermanns Sache. Und dass mancherorts Bärlauch sogar im Dessert auftaucht – nun ja. Ragaz sieht den wilden Knoblauch nicht im süssen Bereich. Schon eher in Form eines selbst gemachten Pesto. Am besten erst bei Tisch gereicht, und nur zu Speisen, die wirklich damit harmonieren: zu Kohlenhydrathaltigem wie Kartoffeln, Reis und Teigwaren. Buchautorin Regina Freygang empfiehlt, Bärlauch mit Eiern, Käse oder gebratenem Fleisch zu kombinieren. Und Puristen mögen ihn am liebsten naturbelassen und ungekocht. Denn durch die Hitze gingen der Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe verloren.

Bärlauch lässt sich auch kultivieren

Nicht nur geschmacklich ist das Wildkraut eine bärenstarke Nummer. Es beinhaltet viel Gesundes wie ätherische Öle, Mineralstoffe sowie Vitamine und soll unter anderem gegen Bluthochdruck und Magen-Darm-Beschwerden helfen. Echte Bärlauch-Fans empfehlen: Auf die doppelte Heilkraft setzen und selbst auf Sammeltour gehen. Denn dabei streife man durch Wälder und Wiesen und könne prima abschalten – Stressabbau mit Knoblauchduft in der Nase. Beim Sammeln sollte man ein paar Grundsätze beachten, denn Bärlauch kann leicht mit der hochgiftigen Herbstzeitlose verwechselt werden.

Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft Bärlauch auf dem Wochenmarkt oder beim Grossverteiler. Oder zieht das Kraut selbst. Denn entgegen anderslautenden Informationen lässt sich das Kraut ganz gut zu Hause kultivieren, und zwar auf drei verschiedene Arten: durch Ansäen, indem man Zwiebeln setzt oder junge Pflanzen einpflanzt. «Bärlauch breitet sich bei guten Bedingungen rasch aus», weiss Simon Ragaz. Optimal sei feuchter, humus- und kalkreicher Boden, dazu Halbschatten und am besten ein Plätzchen unter Laubbäumen. Mit ein bisschen Gärtnerglück gedeihe er so in Hülle und Fülle.



Buchtipps

- Regina Freygang: «Bärlauch und Rucola», GU Küchenratgeber
- Diane Dittmer / Anke Schütz / Krisztina Zombori: «Wildes Grün», AT-Verlag

Fotos: [fotolia.com](#), zvg

Tags (Stichworte): [Bärlauch](#), [Duftbomben](#), [Feinschmecker](#), [Sohmer](#), [Wald](#), [Wildkraut](#),