



## Knobi-Aroma aus dem Wald

Lange dauert seine Saison nicht, und vielleicht steigert genau das noch einmal die Beliebtheit: Bärlauch steht gerade voll im Saft Und bringt ein mildes Knoblaucharoma auf den Teller. Wir zeigen dir, wie du das unscheinbare Kraut sammeln und verarbeiten kannst.

Bärlauch gehört zu den Pflanzen, die mit als erste im Jahr erntereif sind. Von April bis Juni kann man ihn bekommen, je nach Wetter zum Teil auch schon im März. Neben seiner kurzen Saison machen ihn vor allem sein unverwechselbarer Geruch und Geschmack nach Knoblauch zu einem sehr beliebten Kraut. Den Geschmack hat er aus seiner Verwandtschaft. Denn Bärlauch gehört zur Gattung Allium, genau wie Knoblauch. Beginnt bei ihm im Mai die Blütezeit, lässt der bekannte Geschmack jedoch stark nach. Trotzdem ist Bärlauch noch essbar und wird nicht giftig. Doch wie komme ich an den Bärlauch? An alle, denen es an einem grünen Daumen mangelt, eine gute Nachricht: Bärlauch ist sehr pflegeleicht. Pflanzt man ihn im Garten an, muss man sogar damit rechnen, dass er sich schnell ausbreitet. Um zu verhindern, dass er unkontrolliert durch den Garten wuchert, ist eine Wurzelsperre beim Einpflanzen eine Lösung. In den Garten kommt er auf verschiedenen Wegen: Am einfachsten ist es, Setzlinge zu pflanzen. Das ist im Frühjahr möglich, sobald kein Bodenfrost mehr zu erwarten ist. Die Setzlinge bekommst du bei einigen Bioland-Gärtnerien, wie zum Beispiel bei der Gärtnerei Blu aus Olching (Bayern)

und die Gärtnerei Bender aus Lorch-Waldhausen (Baden-Württemberg). Die zweite Variante besteht darin, die Zwiebeln vom Bärlauch einzupflanzen. Auch sie sind in Gärtnereien zu bekommen. Die Zwiebeln einfach ca. zwei Zentimeter tief in die Erde graben. Das geht das ganze Jahr über. Bärlauch bevorzugt schattige und feuchte Orte. Sorge also dafür, dass der Boden nicht austrocknet – pflanzt du ihn also im Sommer, ordentlich gießen!



Wer die kleine Herausforderung sucht und in Geduld geübt ist, kann Bärlauch auch selbst aus Samen ziehen. Dabei kann es bis zu zwei Jahre dauern, bis er anfängt zu keimen. Da Bärlauch zu den Kaltkeimern zählt, kannst du ihn in dem Fall nur von Spätherbst bis Februar einpflanzen. Wer sich die Mühe nicht machen will, kann das Kraut auch im Wald sammeln. Grundsätzlich ist das erlaubt, da Bärlauch nicht unter Naturschutz steht. Natürlich gibt es trotzdem ein paar Punkte zu beachten.

So sollte die Menge, die man sammelt, nicht den persönlichen Bedarf überschreiten (ca. ein Handstrauß pro Person). Beim Ernten sollen maximal zwei Blätter pro Pflanze genommen werden, um den Fortbestand zu sichern. Umliegende Pflanzen dürfen nicht zertreten werden, außerdem ist das Ernten in Naturschutzgebieten verboten.

## Achtung, Verwechslungsgefahr!

Wer Bärlauch im Wald sammelt, sollte sich auskennen. Denn die Blätter sehen denen der giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlose ähnlich. Isst man von den giftigen Doppelgängern, kann es zu Magenproblemen, Durchfall und Erbrechen kommen. Das Essen von Herbstzeitlosen kann im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Um Bärlauch zu erkennen, kann man an den Blättern der Pflanze reiben. Riechen die Finger danach nach Knoblauch, handelt es sich um Bärlauch. Auch bei den Blüten sind Unterschiede erkennbar: Die Blüten der Herbstzeitlose ähneln denen der Krokusse und sind daher gut vom Bärlauch zu unterscheiden. Die Blüten der Maiglöckchen sind dagegen ebenfalls weiß, allerdings hängen sie, wie der Name schon sagt, wie kleine Glöckchen nach unten. Wer sich



Die Blüten vom Bärlauch zeigen, anders als bei den Maiglöckchen, nach oben (Foto: Sinah Pross)

dennoch nicht sicher ist, sollte auf das Sammeln im Wald lieber verzichten.

Was bleibt also noch übrig, wenn man weder sammeln noch selbst ernten kann? Bärlauch gibt es natürlich auch zu kaufen, unter anderem auf dem Markt und in dem ein oder anderen Bioland-Hofladen. Bärlauch ist dank seines milden Knoblauchgeschmacks ein echtes Allround-Talent. Im Salat, im Pfannkuchen-Teig oder im Quark – es gibt unzählige Möglichkeiten, verschiedene Gerichte zu verfeinern. Auch Bärlauch-Öl, -Butter und -Pesto sind ganz einfach selbst gemacht.

## Bärlauch-Pesto ganz einfach selber machen

Für das Pesto benötigt man: ca. 200 gr Bärlauch  
Ein bis zwei Esslöffel Pinienkerne (wahlweise auch Wahlnüsse und Cashewkerne) ca. 150 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer Knoblauch (nach Geschmack) Je nach Geschmack können die Mengen variiert werden.  
Vernische die Zutaten in einem Mixer. Das Pesto in ein Glas füllen und mit Olivenöl übergießen, sodass das Pesto mit dem Öl bedeckt ist. So hält sich das



Pesto im Kühlschrank mehrere Wochen. Friert man es ein, hält es sich noch länger.

Bärlauch-Pesto ist schnell und einfach selbst gemacht (Foto: Alexander Kögel)