



BRIGITTE KLEMMER
RIA LOTTERMOSE

GELIEBTE WILDKRÄUTERKÜCHE

Die schönsten Rezeptideen ausgewählter Köche

südwest^o

Inhaltsverzeichnis

Titel

VOM UNKRAUT ZUR DELIKATESSE



MANUELA TREPPENS

Bevor die in Berlin geborene Manuela Treppens ihre Wirkungsstätte ins Tessin verlagerte, hat sie in einer spirituellen Wohngemeinschaft auf einer abgelegenen Alp in den Bergen des italienischen Piemonts gelernt, im Einklang mit der Natur zu leben. Heute sind ihre Kräuterwanderungen und -kurse in Loco im Valle Onsernone im Tessin ständig ausgebucht. Sie versteht ihre Veranstaltungen als Einladung an alle, die ihre Alltagsküche durch fantasievolle Wildkräutergerichte auffrischen möchten.

Monte Anima, Via ai Priei, CH-6661 Loco
Tel. +41 91 7806027, www.monte-anima.com



BÄRLAUCH

[*Allium ursinum*]

Bärlauch hat Karriere gemacht. Von der alten Heilpflanze mit Knoblaucharoma hat er sich zu einem Kraut entwickelt, das heutzutage in keiner Küche mehr fehlt. Es würzt Pesto, Wurst, Nudeln, Suppen, Aufstriche, Aufläufe und vieles mehr.

Was den Standort betrifft, so ist Bärlauch sehr anspruchsvoll. Der Boden darf nicht sauer sein, er muss tiefgründig und gut durchfeuchtet, aber nicht zu nass sein, und es müssen Laubbäume über ihm wachsen, die im Frühling das Sonnenlicht durchlassen und Ende Mai durch dichtes Laubwerk den Bärlauch beschatten. Sind diese Bedingungen erfüllt, wächst Bärlauch geradezu in Massen.

Die Blätter ähneln denen von Herbstzeitlose und Maiglöckchen und, wenn er aus dem Boden austreibt, auch denen des Aronstabs. Eine Verwechslung mit diesen giftigen Pflanzenarten ist sehr leicht möglich und daher eine Gefahr für ungeübte Sammler. Wenn Bärlauch mit weißen, typischen Lauchblüten blüht, ist der Wald in eine weiße Pracht verwandelt. Die Blüten strömen einen angenehmen, süßen Duft aus und sind eine aromatische essbare Dekoration. Die Blätter sind zwar in rohem Zustand etwas zäh, eignen sich aber immer noch zum Verzehr. Am besten schmeckt Bärlauch sehr fein geschnitten oder püriert. Aus den Blüten entwickeln sich kleine Früchte, die ein köstlich scharfes Aroma wie Frühlingszwiebeln haben, wenn sie noch grün sind. Wenn Bärlauch fruchtet, werden die Blätter bereits abgebaut, verfärben sich gelb und riechen unangenehm nach Knoblauch.

Unterschiedliche Meinungen existieren, weshalb der Bärlauch Bärlauch heißt. Die Silbe »Bär« in Pflanzennamen (Bärwurz, Bärenklau) kann von dem Wort »sich bäh« abgeleitet werden, was »in den Wehen liegen« und »gebären« heißt. Meist sind es Pflanzenarten, die in der Frauenheilkunde verwendet wurden. Eher unwahrscheinlich ist die Interpretation, dass Bären nach dem Winterschlaf bevorzugt Bärlauch fraßen oder derjenige, der Bärlauch isst, so stark wie ein Bär wird.

Bärlauch enthält wie Knoblauch Alliin, das bei Zerstörung der Pflanze zu Allicin umgesetzt wird und verantwortlich ist für den typischen Knoblauchgeschmack und seine Nachwirkungen, aber auch für seine gesundheitliche Wirkung.

BESTIMMUNG DER PFLANZE:

STANDORT: auf sickerfeuchten bis staunassen und humusreichen Böden; in Auen- und Buchenwäldern

BLÜTEZEIT: Mai

ERNTE: Blätter: April bis Mai; Blüten: Mai; grüne Früchte: Mai