

Dächern und die Supermärkte dekorieren die Osterware – nur in der Küche herrscht noch Winter. Regionales Gemüse, das bedeutet bis weit in den März und April hinein immer die gleichen Wurzeln, Knollen und Kohlsorten, die wir schon seit Monaten auf dem Teller haben. Bis das längere Tageslicht die Böden hierzulande so weit aufgewärmt hat, dass das erste Frühlingsgrün wachsen kann, dauert es. Kein Wunder, dass in früheren Zeiten nicht der Winter die Zeit der Hungersnöte war, sondern der Frühling. Und während wir heute natürlich trotzdem auf eine riesige Auswahl an Gemüse und Obst aus beheizten Gewächshäusern, aus wärmeren Ländern und nicht zuletzt aus der Tiefkühltruhe zurückgreifen können, bedeutete früher der erste Sauerampfer, gepflückt auf der Wiese, eine hochwillkommene Abwechslung nach der

kulinarischen Monotonie der Wintermonate.

Jetzt geht's los!

Und wann wird es endlich auch in Töpfen, Pfannen und Schüsseln Frühling? Das lässt sich kaum genau sagen. Denn was wann wächst, variiert natürlich mit der Witterung des jeweiligen Jahres. Zudem sprießt und grünt es unter Umständen in den klimatisch begünstigten Regionen schon fleißig, während sich in kälteren Gegenden noch gar nichts regt. Ein Saisonkalender kann daher immer nur grobe Anhaltspunkte bieten. Aber ab Mitte, Ende März gibt es dann fast überall frisches Grün: zunächst Kräuter, bald darauf die ersten Pflücksalate. Es folgt frischer Frühlingsspinat aus dem Freiland, zarter und feiner als der robuste Herbstspinat. All das kommt gerade rechtzeitig, um am Gründonnerstag ganz

traditionell etwas Grünes zu servieren: Wie wäre es also mit Spinat oder Kräuteromelett?

Die Vielfalt wächst

Ab April und Mai geht es dann Schlag auf Schlag. Jedes Jahr ein wenig früher erscheint der erste Spargel – erkaufte allerdings durch Abdeckung der Felder mit schwarzen Plastikplanen oder sogar Bodenheizung. Umweltfreundlich geht anders, aber weil die Spargelsaison pünktlich am 24. Juni endet, wollen die Spargelbäuerinnen und -bauern bis dahin natürlich möglichst viel von den heiß begehrten edlen Stangen verkauft haben.

Neben weißem und grünem Spargel gibt es jetzt junge Bundmöhren, Mairübchen und saftigen Kohlrabi. Im Unterschied zu ihren robusteren, lagerfähigen Pendant

schmecken diese Gemüsesorten mild und oft leicht süßlich und sind saftig und zart. Sprich: Jetzt ist die Zeit, um Gemüse nur kurz gedünstet oder gedämpft zu genießen! Viel Drumherum braucht es nicht: ein paar Kräuter vielleicht, etwas Butter oder ein bisschen gutes Öl und Zitrone. Und natürlich schmeckt frühlingshaftes Junggemüse auch roh wunderbar, in Salaten oder mit einem Dip wie Hummus. Der Gemüsesommer kündigt sich spätestens an, wenn Erbsen auf dem Markt auftauchen. Ihre Saison ist kurz – ein Glück, dass sie durch Tiefkühlware rund ums Jahr ausgedehnt wird. Aber frische Erbsen direkt aus der Schote zu naschen, das ist echte Frühsommerwonne!

GEMÜSEPORTRÄTS

Bärlauch

Am intensiven Knoblauchgeschmack des Bärlauchs oder wilden Knoblauchs teilt sich die kulinarische Welt in Fans und Gegner. Die Fans sind allerdings so zahlreich, dass einige Wildvorkommen schon geplündert sind und zur Neige gehen. Zum Glück gibt's Bärlauch auch zu kaufen. **Saison:** März bis Anfang Mai. Sobald die Pflanzen anfangen zu blühen, nimmt ihr Aroma ab. **Lagern:** Bärlauch wird schnell schlapp, deshalb gilt: schnell nach dem Kauf oder Sammeln verbrauchen. Falls nötig, können Sie ihn in einem Plastikbeutel oder in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks 1–2 Tage aufheben. **Vorbereiten:** Welche und unschöne Blätter aussortieren und vor allem wild gesammelten Bärlauch gründlich waschen.