

## Das wichtigste über Bärlauch

### Wann und wie lange ist Bärlauch Zeit?

Im April hat Bärlauch Saison, die ersten zarten Blätter zeigt er aber bereits im März. Ungefähr ab Mai beginnt er zu blühen und die Erntezeit endet, denn dann verlieren die Blätter stark an Aroma.

### Wo findet man wilden Bärlauch?

Auf dem Feld anbauen kann man den wilden Knoblauch jedoch nicht. Bärlauch wächst am besten wild im halbschattigen Wald. Besonders häufig tritt er in Buchenwäldern mit humosen, anhaltend feuchten und kalkreichen Böden auf. Deshalb ist die Pflanze im Alpenraum verbreitet.



### Achtung beim Sammeln - Bärlauch oder Maiglöckchen ?

Wer im Frühjahr **Bärlauch** ernten will, wird oft in lichten Wäldern fündig. Wer **Bärlauch sammeln** will **muss** aufpassen, dass er nicht aus Versehen Blätter der giftigen Maiglöckchen erwischt. Hinweise darauf, um welche Pflanze es sich handelt, geben Stängel und Blätter.

Am häufigsten wird Bärlauch mit dem Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) verwechselt, denn die Blätter sind ebenfalls breit-oval. Ein starkes Unterscheidungsmerkmal ist die glänzende Blattunterseite. Anders als der Bärlauch bildet das Maiglöckchen zwei große Blätter aus, die am gleichen Stängel sitzen und ihn umfassen.

Eine sehr einfache Methode Bärlauch zu erkennen, ist der Geruch. Reibe an den Blättern, es sollte nach Knoblauch riechen.

Welches ist Bärlauch, welches Maiglöckchen?



*Ansicht Oberseite*

Links: Bärlauch, rechts: Maiglöckchen.

Von oben ist es erstmal nicht so auf den ersten Blick zu sehen. Wichtig ist die Blattunterseite:



*Ansicht Unterseite*

-2-

Wichtiges Merkmal: Der **Bärlauch** (links) hat eine **matte Unterseite** und das Maiglöckchen (rechts) eine glänzende. Maiglöckchenblätter haben auch viel festere Blätter im Vergleich zu den weichen Bärlauchblättern (zumindest in diesem Stadium – bei ganz jungen erst austreibenden Blättern ist generell Vorsicht geboten)

Zudem wachsen **Bärlauchblätter** immer in **einzelnen Stängeln** aus dem Boden und das Maiglöckchen hat immer zwei Blätter an einem Stängel. Ich persönlich pflücke die Blätter daher erst, wenn die Stängel schon über dem Boden sind und man es eindeutig erkennt. Hier sieht man wie die Maiglöckchen im Wald wachsen:



### Wird Bärlauch giftig?

Er wächst zwar auch über den Mai hinaus, danach solltest du das Wildkraut dann nicht mehr ernten. Denn wenn Bärlauch geblüht hat, verliert er deutlich an Geschmack. **Nicht richtig** ist, dass Bärlauch giftig wäre, wenn er erst einmal geblüht hat: Die Blätter werden lediglich faseriger und verlieren an Geschmack.

### Wieviel darf ich denn ernten?

Bärlauch steht nicht generell unter Naturschutz aber in einigen Bundesländern ist er auf der Liste der gefährdeten Arte. Es ist nicht verboten, Bärlauch für den eigenen Bedarf zu sammeln, solange du dies in Maßen tust. In **Naturschutzgebieten** ist das Sammeln **verboten**. Bitte unbedingt beim Sammeln darauf achten, daß ihr nicht die komplette Pflanze aus dem Boden reißt. Am besten geht es mit einem scharfen Messer oder einer Schere. Auch bitte die Bärlauchfelder nicht komplett abernten. Lasst min. 1/3 der Pflanzen stehen, dann können wir im nächsten Jahr auch wieder über eine reichliche Ernte freuen.

### **Kann man bei Bärlauch auch die Stiele verwenden?**

Du kannst sowohl Blätter als auch Stiele ohne Bedenken verzehren. Für viele Rezepte und auch zum Konservieren solltest du die Stiele jedoch entfernen. Für Pesto oder Gerichte, in denen der Bärlauch zerkleinert wird, ist das jedoch nicht nötig.



### **Wie kann man Bärlauch aufbewahren?**

Frischen Bärlauch sollte man daher möglichst sofort verbrauchen, er hält sich gekühlt nur etwa ein bis zwei Tage. Zum Lagern am besten in feuchtes Küchenpapier wickeln und in das Gemüsefach des Kühlschranks legen. Das Frühlingskraut lässt sich auch einfrieren, am besten portionsweise in Gefrierbeuteln.

### **Was kann ich aus Bärlauch machen?**

Aus Bärlauch kannst du sehr einfach eine leckere Bärlauch Pesto herstellen. Das Rezept findest du auf der nächsten Seite. Aus den frischen Blättern einfach einen Salat machen. Oder mache doch einfach Bärlauch Salz. Dazu die vorher sorgfältig gereinigten Blätter im Ofen oder einem Dörrautomaten trocknen (bei 40 Grad ca. 4-6 Stunden) und anschließend im Verhältnis 1:10 mit Meersalz vermischen.



## 12. Pesto

**Bärlauch Pesto [Nr. 173]**

Menge: ca. 500 g

**Zutaten:**

---

250 g	Bärlauchblätter (frisch oder tiefgefroren)
1TL	Meersalz
50 g	Parmesan- oder Pecorinokäse
100 g	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne (günstigere Variante)
120 g	Olivenöl

**Zubereitung:**

- 
1. Zunächst die Bärlauchblätter im Mixer zerkleinern (Thermomix – Stufe 6 , 1 Minute)
  2. Anschliessend die restlichen Zutaten hinzugeben und gleichmässig verrühren.
  3. Fertige Pesto in Schraubgläser füllen und Pesto mit Olivenöl bedecken.



Achte darauf, daß sich keine Pestoreste über dem Olivenöl an der Glaswand befinden. Du vermeidest damit Schimmelbildung.