

# «So riecht für mich der Frühling»

Werden die Tage wärmer, spriest der Bärlauch. Derzeit findet man ihn fast überall. Unterwegs mit Naturpark-Mitarbeiterin Franziska Arnold.



Franziska Arnold inmitten von Bärlauch. Die Naturpark-Mitarbeiterin befasst sich seit Kindertagen mit dem Wildgemüse. Bild: Bruno Kissling

## Rahel Bühler

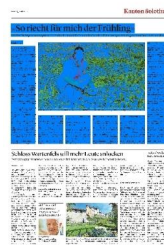
Entweder man liebt ihn, oder man hasst ihn. Natürlich – has-sen ist ein starkes Wort. Aber Bärlauch, das spitzige, langgezogene Kraut, polarisiert. Kaum klettern die Temperaturen nach den kalten Wintertagen das Thermometer wieder hoch und die Strahlkraft der Sonne gewinnt an Intensität, spriest es aus dem heimischen Waldboden. Seit Mitte März ist es wieder so weit. Ein Hauch von Knoblauch liegt seither in der Luft. So auch in den Thaler

und Gäuer Wäldern.

«Heuer wächst der Bärlauch sehr üppig. Die Bedingungen bisher waren wohl besonders günstig.» Franziska Arnold ist beim **Naturpark Thal** für die Abteilung Landschaft zuständig und beschäftigt sich seit Kindertagen mit dem grünen Wildgemüse. «Schon als Kind ging ich mit meiner Mutter Bärlauch sammeln.»

Sie steht in einem Wald im Thal, vor ihr ein fussballfeld-grosses Bärlauchfeld, der

Wind weht, die Temperaturen liegen noch um den Gefrierpunkt, die Sonne vermag sich schon durch die langsam erblühenden Baumkronen zu drücken. Wo genau sich das Feld befindet, soll an dieser Stelle zum Schutz der Pflanzen nicht verraten werden. Arnold sagt, es sei schön, hätten die Menschen die Natur wieder vermehrt für sich entdeckt. Wichtig sei aber auch, dass man Sorge zu ihr trage.



Die Pflanze, die mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt ist, mag schattige, feuchte und humusreiche Wälder. Trotzdem muss die Sonne den Waldboden erreichen können, damit die Pflanze gedeihen kann. Deshalb ist die Saison von Bärlauch so kurz: «Tragen die Bäume im Sommer wieder mehr Blätter, ist es zu dunkel für den Bärlauch», so Arnold. In dunklen Fichtenwäldern hat er auch keine Chance.

### Wichtig ist die schnelle Verarbeitung

«Bärlauch findet man im Moment fast überall, man muss gar nicht weit gehen, um ihn zu sammeln», sagt sie. Die Saison dauert je nach Bedingungen von Mitte März bis Ende April. Woher der Name kommt, sei unklar. Bären würden die Pflanze durchaus zum Stillen vom ersten grossen Hunger nach ihrem Winterschlaf nutzen. Arnold schreitet voraus, in der Hand ein Körbchen. Man könne den Bärlauch auch in einem Plastiksäckchen sammeln, müsse ihn aber

in einem Korb oder einem Papiersack aufbewahren, damit er nicht zu faulen beginne. Wichtig sei ohnehin die schnelle Verarbeitung, so habe er am meisten Aroma. Zudem pflücke sie nie alle Blätter einer Knolle. So könne sie weiterwachsen. Immer wieder trägt einem der kühle Wind einen rezenten Duft in die Nase. «Das riecht für mich nach Frühling», sagt Arnold und lacht. «Bärlauch hat übrigens deutlich mehr Vitamine als ein Salatkopf aus einem spanischen Treibhaus.» In der Zwischenzeit steht sie inmitten des Feldes. Das hat seinen Grund: «Bärlauch, der am Wegrand wächst, sollte man nicht pflücken, weil dort viele Hunde markieren.» Auch mitten im Feld sollte man vorsichtig sein und sich nach Tierspuren umsehen. Konkret geht es um den Fuchsbandwurm. Generell empfiehlt Arnold, die gepflückten Blätter gut zu waschen. Kocht man sie, ist die Gefahr des Fuchsbandwurms sowieso gebannt.

### Favorit: Risotto mit Bärlauch

Nicht nur des Fuchsbandwurms

wegen ist das Sammeln des grünen Krauts eine Herausforderung: Die Verwechslungsgefahr mit der giftigen Herbstzeitlose oder dem Maiglöckchen gilt es nicht zu unterschätzen. Die Blätter der Herbstzeitlosen und des Maiglöckchens sind dunkler und fleischiger. Die Herbstzeitlose hat zudem keinen Stängel, sie wächst direkt aus der Knolle. Der Bärlauch hat lange, weissliche Stängel, bevor sich das Blatt bildet. Zudem kämen die Herbstzeitlose oder das Maiglöckchen nicht so grossflächig vor.

Und was kann man mit dem rezenten Kraut machen, ist es erst gepflückt? Ob Gnocchi, Scones, Omeletten oder der Klassiker Pesto – der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Rezeptwebsites spucken innert wenigen Sekunden Hunderte Rezepte aus. Die geschlossenen Blüten lassen sich etwa in Essig einlegen und wie Kapern essen, sagt Arnold. Und wie bevorzugt sie den Bärlauch? «Ich verarbeite ihn am liebsten direkt im Wald und koche in einem Pfadikessel ein Bärlauch-Risotto.»