

Die Welt vor deiner Tür

Band 7: Kräuter zum Kochen

von

M. Falkenberg



Für Eltern:

Wie ihr dieses Buch gemeinsam nutzen könnt

Dieses Buch funktioniert am besten draußen –
oder kurz vorher und danach.

Lest gemeinsam ein Kraut durch, bevor ihr auf einen
Spaziergang geht. Dann schaut ihr zusammen:

Findet ihr sie?

Erkennt ihr die Merkmale?

Die „Probier es aus“-Aufgaben sind echte Aufgaben –
sie laden ein, nicht vor.

Ihr müsst nicht alles wissen. Das Buch auch nicht.

Wenn euer Kind fragt, was ihr nicht wisst:

„Lass uns das herausfinden“
ist die beste Antwort.

Kein Druck. Kein Prüfen.

Einfach gemeinsam schauen.

Sicherheitshinweis

Anschauen, riechen und befühlen dürfen Kinder alle zehn Pflanzen in diesem Buch selbst. Bevor aber etwas davon gegessen wird, schaut ein Erwachsener darauf.

Bei vier Pflanzen ist das besonders wichtig,
weil sie giftige Doppelgänger haben:

- **Bärlauch** kann mit dem giftigen Maiglöckchen und der stark giftigen Herbstzeitlose verwechselt werden. Er wird nur gemeinsam mit einem Erwachsenen gesammelt, Blatt für Blatt: eigener Stiel, matte Unterseite. Der Geruch allein genügt nicht – die Finger tragen ihn weiter.
- **Giersch** und **Vogelmiere** haben ebenfalls Doppelgänger, die im jeweiligen Kapitel beschrieben sind. Beide nur nach Bestätigung durch einen Erwachsenen essen.
- **Petersilie** hat mit der Hundspetersilie einen giftigen Doppelgänger. Wildwachsende, unbekannte „Petersilie“ wird niemals ohne einen Erwachsenen gesammelt. Aus dem eigenen Garten ist sie davon nicht betroffen.

Im Zweifelsfall: lieber weglassen, lieber fragen.

In diesem Buch geht es um Kräuter zum Kochen statt zum Heilen: um Blätter, Stängel und Blüten, die am Wegrand, im Wald oder im eigenen Garten wachsen – und die richtig gut schmecken, in der Suppe, im Salat, auf dem Butterbrot.

Manche davon nennt man „Unkraut“ – dabei sind es oft die schmackhaftesten Zutaten überhaupt, direkt vor deiner Tür, kostenlos und ganz ohne Verpackung.



Eines vorneweg, und das ist besonders wichtig in diesem Buch: Die Regeln dazu hast du gerade gelesen.

Die eine, die immer gilt, ist ganz kurz:
Gefragt wird vor dem Essen, nicht danach.

Alles andere gehört dir. Du darfst suchen, vergleichen, dich bücken, an einem Blatt riechen – und dich auch mal irren. Genau so lernt man Pflanzen kennen: nicht auswendig, sondern durch Wiedersehen.

Manche von ihnen wirst du nach diesem Jahr überall entdecken, wo du vorher nur Grün gesehen hast.

Wild zuerst, dann die Küche: Jede Pflanze in diesem Buch fängt draußen an, bevor sie auf dem Teller landet.

Los geht's – dein Wildkräuterjahr beginnt im Wald.

Was der Wald im Frühling zuerst zeigt

Kaum ist der Winter vorbei, bedecken die ersten Wildkräuter den Waldboden – manche davon nur für wenige Wochen, bevor die Bäume ihre Blätter voll entfalten und alles darunter dunkler wird.





Der Bärlauch

Die Pflanze mit der Nasenprobe

Dieses erste Kapitel ist anders als alle anderen in diesem Buch. Bei keiner anderen Pflanze ist es so wichtig, ganz genau hinzuschauen – und hinzuriechen.

Der **Bärlauch** bedeckt im Frühling manche Laubwälder wie ein grüner Teppich – so dicht, dass man kaum zwischen den Blättern hindurchsehen kann. Sein Geruch ist unverwechselbar: knoblauchartig, kräftig, schon von Weitem in der Luft. Genau dieser Geruch ist der wichtigste Trick, um Bärlauch sicher zu erkennen.

Wusstest du das? Der Name „Bärlauch“ kommt daher, dass Bären früher angeblich als Erstes nach dem Winterschlaf danach gesucht haben sollen, um sich nach dem langen Schlaf wieder zu stärken. Ob das wirklich stimmt, weiß niemand genau – aber der Name ist geblieben.

Die wichtigste Regel bei dieser Pflanze:

Bärlauch hat zwei gefährliche Doppelgänger, die zur gleichen Zeit am gleichen Ort wachsen können: das Maiglöckchen und die Herbstzeitlose. Beide sehen den Blättern des Bärlauchs ähnlich – und beide sind giftig, die Herbstzeitlose sogar sehr stark giftig. Der sicherste Blick geht auf den Stiel: Jedes Bärlauchblatt sitzt an einem eigenen Stiel und ist unten matt. Beim Maiglöckchen kommen zwei glänzende Blätter aus einem Trieb, die Herbstzeitlose hat gar keinen Stiel.

Hast du das schon mal gesehen? Der Unterschied liegt in der Nase, nicht nur im Auge.

Zerreibe ein Blatt vorsichtig zwischen den Fingern (nur mit einem Erwachsenen!):

Riecht es stark nach Knoblauch, ist es Bärlauch.

Riecht es nach gar nichts oder nur nach Gras, ist es eine der giftigen Verwechslungspflanzen – und darf niemals gegessen werden.

Deshalb gilt hier, noch strenger als sonst im Buch: Bärlauch wird ausschließlich gemeinsam mit einem Erwachsenen gesammelt, der die Pflanze und ihre Doppelgänger sicher kennt.

Jedes einzelne Blatt wird einzeln **angeschaut**, bevor es in den Korb kommt – nicht nur eines für die ganze Handvoll.

Genauso wichtig: Bärlauch wächst dicht am Boden – genau dort, wo auch Füchse unterwegs sein können. Auf den Blättern können deshalb winzige, unsichtbare Spuren von Fuchskot kleben, über die sich der gefährliche Fuchsbandwurm überträgt, der einen krank machen kann. Darum wird gesammelter Bärlauch immer gründlich unter fließendem Wasser gewaschen, jedes Blatt einzeln – erst danach kommt er in die Küche.

Wo du ihn findest:

Bärlauch mag schattige, feuchte Laubwälder mit nährstoffreichem Boden – oft in der Nähe von Bächen oder an Hängen, wo sich Feuchtigkeit hält. Er blüht zwischen März und Mai mit kleinen, weißen, sternförmigen Blüten, bevor sich das Blätterdach der Bäume über ihm schließt und weniger Licht auf den Waldboden fällt.

Unter der Erde wächst der Bärlauch aus kleinen, länglichen Zwiebeln – genau wie sein Verwandter, der Knoblauch aus dem Gemüsebeet. Weil aus jeder Zwiebel jedes Jahr wieder ein neues Blatt wächst und sich die Pflanze zusätzlich über Samen verbreitet, entstehen mit der Zeit große, dichte Teppiche, die oft schon seit Jahrzehnten an derselben Stelle im Wald wachsen. Sobald sich im Frühsommer das Blätterdach der Bäume schließt, zieht sich der Bärlauch komplett in den Boden zurück – bis zum nächsten Frühling ist von ihm nichts mehr zu sehen.

Wusstest du das? Bärlauch gehört zur selben Pflanzenfamilie wie Küchenzwiebel und Knoblauch – die Lauchgewächse. Das erklärt auch den ähnlichen Geruch. Anders als beim Gemüsebeet-Knoblauch isst man beim Bärlauch aber fast immer nur die Blätter, nicht die kleine Zwiebel unter der Erde – sie bleibt im Boden, damit im nächsten Jahr wieder eine neue Pflanze daraus wächst.

Was du daraus machen kannst:

Aus frischen Bärlauchblättern macht man ein grünes Pesto – klein gehackt, mit Öl, Nüssen und etwas Salz vermischt. Genauso einfach gelingt eine Bärlauchbutter: klein gehackte Blätter unter weiche Butter gemischt, ergibt einen würzigen Brotaufstrich. Auch fein geschnitten über Kartoffeln, Quark oder in die Suppe schmeckt Bärlauch mild-knoblauchig, viel milder als roher Knoblauch.

Weil Bärlauch nur wenige Wochen im Jahr zu finden ist, frieren viele Familien einen Vorrat ein, solange die Saison dauert: klein gehackte Blätter mit etwas Wasser oder Öl in Eiswürfelformen gefroren, halten sich monatelang und lassen sich portionsweise auftauen – ein Löffel genügt, um eine Suppe oder Soße im Winter grün und würzig zu machen. Auch getrocknet lässt sich Bärlauch aufbewahren, verliert dabei aber einen Teil seines typischen Duftes, weshalb das Einfrieren meist die bessere Wahl ist. In manchen Familien wird aus überschüssigem Bärlauchpesto sogar ein kleines Frühlingsritual: Es wandert in Gläser, die verschenkt werden – an Nachbarn, Großeltern oder Freunde, die selbst keine Zeit zum Sammeln hatten.

Probier es aus (mit Erwachsenen): Zerreiße ein Blatt vorsichtig zwischen den Fingern (nur mit einem Erwachsenen!): Riecht es stark nach Knoblauch, ist es Bärlauch. Aber Achtung – danach riechen deine Finger nach Knoblauch, und jedes weitere Blatt riecht so, auch ein giftiges. Die Nase hilft nur beim ersten Blatt. Danach zählt das Auge?