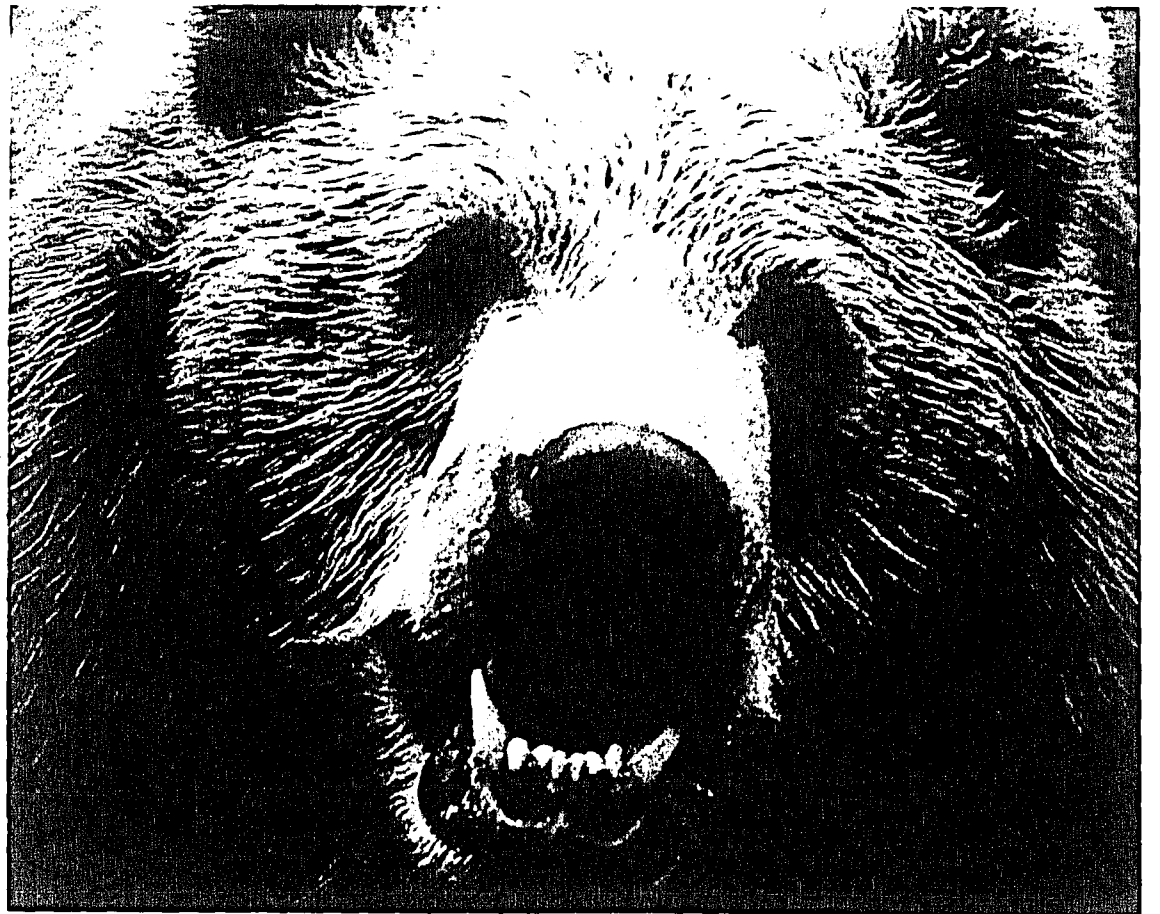


bärenstark

Sie können ihn
beim
Waldspaziergang
erschnüppern: Er
duftet würzig nach
Knoblauch und
verfeinert seit
Urzeiten die
Frühlings-
gerichte von
Kräuterkennern.
Er gilt als rein-
gend und entgif-
tend. Die alten
Germanen glaub-
ten gar, der
Mensch könne
sich mit seinem
Verzehr
Bärenkräfte einver-
leiben. Ob der
Bärlauch deshalb
auch
Hexenzwiebel
genannt wird?



War Bärlauch im Frühling die erste Nahrung der Bären? Oder hat der Bär seine Kraft an diese Pflanze verliehen? Wo auch immer der Name herkommt, bei so viel Würze lassen wir uns gerne einen Bären aufbinden.

Bärlauch, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Ramsel, Rainschele oder Zigeunerlauch, die Zwiebelpflanze aus der Familie der Liliengewächse trägt im Volksmund viele Namen. Schliesslich wächst sie wild in feuchten, humusreichen Laub- und Auwäldern in ganz Europa (und in Nordasien). Alles, was Sie tun müssen, um den Bärlauch (*Allium ursinum*) zu entdecken, ist, beim nächsten Waldspaziergang an schattigen Orten die Augen offen halten. Seine gestielten, lanzettförmigen Blätter sind 20 bis 30 cm lang, die Zwiebel ist langlich, mit weissen, durchsichtigen Hautchen.

Und dann immer der Nase nach!

Die beste Methode, um Verwechslungen mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens zu vermeiden: Alle Teile des Bärlauchs strömen einen intensiven Knoblauchduft aus. Oder wie es in einem alten Kräuterhandbuch heisst: «... ist in seiner ganzen Substanz eines unblen starken Geruchs und bosen Geschmacks; also dass wann das Rindviehe es in der Weyde versucht/so schmacket und reucht die Milch... dass dieselbig nicht leichtlich kan genossen werden.»

Fuchsbandwurm

Laut Aussage von Landesveterinär Peter Malin bleibt beim Verzehr von rohem Bärlauch (und anderen Waldfrüchten) ein gesundheitliches Restrisiko wegen den Bandwurmeiern, mit denen der Kot der Füchse verseucht ist.

Seine Tipps: Augen auf beim Sammeln: Hat es Trampelspuren oder Kothaufen in der Nähe? Ernte unter fließendem Wasser gründlich waschen. Allenfalls auf Nummer sicher gehen und erhitzen: Ab 80 Grad werden alle Eier abgetötet.