

# Das erste frische Grün im Kräutergarten

**Danach haben wir uns geseht: Die ersten frischen grünen Triebe wagen sich hervor. Für uns Kräutergärtner geht die Saison nun bald los, allerdings noch nicht im gepflegten Beet, sondern zunächst in den entlegeneren Ecken des Gartens. Der erste Frühlingsbote des Kräutergartens ist nämlich der Bärlauch – und der wächst am liebsten an schattigen Standorten unter Bäumen.**

Dort breitet er sich allerdings gerne aus, unter idealen Bedingungen mehr als erwartet. Aber egal, denn jetzt freuen wir uns erst einmal über das frische Grün, das uns der Bärlauch ab März liefert. Selbst wenn er noch unter einer Schneedecke verborgen ist, lässt er sich nicht beirren und läutet das Frühjahr ein.

In der freien Natur wächst der Bärlauch gerne in Buchenwäldern, er liebt feuchte, humose und kalkhaltige Böden und schattige Standorte. Doch Vorsicht: Wer sich jetzt aufmacht, um im Walde nach dem frischen Kraut zu suchen, sollte sich vor Konkurrenz in Acht nehmen. Der Bärlauch ist nämlich auch die erste Nahrung, die der Bär nach dem Winterschlaf zu sich nimmt. Sagt der

Volksmund jedenfalls. Wie auch immer, mit Meister Petz sollte man sich lieber nicht anlegen.

Und noch einmal aufgepasst: Frisch austreibende Maiglöckchen und Herbstzeitlose, zwei hochgiftige Pflanzen, können leicht mit Bärlauch verwechselt werden. Das ist dann richtig gefährlich. Überhaupt sollte Bärlauch nicht einfach so aus der Natur entnommen werden. „Er ist zwar nicht bedroht, aber er steigt in der Beliebtheit und die Bestände werden kleiner“, erläutert Kräutergärtnerin Kathrin Busse. Deshalb ist es besser, erst einmal beim Naturschutzverband nachzufragen, bevor man sich zur Ernte in den Wald aufmacht. Dort ist der Bärlauch übrigens kaum zu verfehlen. „Man riecht ihn, bevor man ihn sieht. Das ist das wichtigste Erkennungsmerkmal“, so Kathrin Busse.

Bärlauch ist eine alte Heilpflanze und war schon den Germanen und Kelten bekannt. In jungsteinzeitlichen Siedlungen des Alpenvorlandes fand man erstaunlich häufig Überreste vom Bärlauch.

Er wirkt blutreinigend und reguliert Bluthochdruck und ist gut geeignet für eine Frühjahrsreinigungskur. Außerdem enthält

Bärlauch Eisen und Vitamin C.

Verwendet wird der Bärlauch am besten frisch, sowie die ersten Blätter zu sehen sind, kann geerntet werden. Frisch im Salat, über die Suppe gestreut oder im Kräuterquark – die Möglichkeiten sind vielfältig.

Mittlerweile wird der Bärlauch auch im Topf in Gärtnereien angeboten. Wer ihn im Garten ansiedeln möchte, sollte ihn am besten auspflanzen, denn die Aussaat ist schwierig und die Erfolgsrate dabei gering. Einmal angewachsen funktioniert die Selbstaussaat allerdings hervorragend.

Im Mai fängt der Bärlauch an zu blühen und dann ist die Blatternte auch vorüber. Denn mit der Blüte nehmen die Blätter einen bitteren Geschmack an und sind nicht mehr genießbar.

Übrigens: Die Auswirkungen des Bärlauchgenusses sollen harmloser sein als die vom Knoblauch. Nun ja.

## Schnittlauch

Um einiges ungefährlicher und dabei äußerst lecker ist auf jeden Fall der Schnittlauch. Ein – wie der Name schon sagt – enger Verwandter des Bärlauchs, allerdings wesentlich bekannter. Und mit ihm geht

die Kräutersaison auch richtig los, denn Schnittlauch ist der Vorreiter im Kräuterbeet. Sowie die ersten Stengel erscheinen, kann geschnitten werden. Schnittlauch wächst wunderbar nach und wird mit der Zeit immer größer. Alles zwei bis drei Jahre sollte die Staude geteilt und umgepflanzt werden. Dadurch wird die Pflanze mit neuen Nährstoffen versorgt und wüchsiger. Auch der Schnittlauch blüht im Mai. Die violetten Blütenknospen sind als Beigabe zum Salat großartig geeignet.

Schnittlauch wirkt ebenfalls blutreinigend und steigert den Appetit, ist in seiner Wirkung aber schwächer als der Bärlauch. Auch hier gilt: Am besten frisch verzehren. Schnittlauch ist mittlerweile das ganze Jahr über im Topf zu haben, doch aus dem eigenen Garten schmeckt er natürlich am besten.

#### Schnittknoblauch

Dritter im Bunde ist der Schnittknoblauch – und wieder passt der Name, denn er sieht aus wie Schnittlauch und schmeckt nach Knoblauch. Seine Blätter sind allerdings platt und nicht rund wie beim Schnittlauch, er ist insgesamt etwas größer, aber weniger wüchsig. Weil der Schnittknoblauch etwas später als Bärlauch und Schnittlauch blüht – nämlich im Juni – ist er ein guter Ersatz für beide Kräuter in deren Blütezeit.

Schnittknoblauch gedeiht im Kräuterbeet auf nährstoffreicherem Boden. Die Aussaat gelingt in der Regel, doch aufgepasst: Schnittknoblauch ist ein Lichtkeimer. Die

Samen dürfen nur leicht angedrückt, jedoch nicht abgedeckt werden.

#### Zimmerknoblauch

Ein wenig exotisch ist der vierte Lauch in dieser Runde: Der Zimmerknoblauch (*Tulbaghia violacea*). Er stammt aus Afrika und ist bei uns nicht winterhart. Draußen kann er gerne im Kübel gehalten werden, im Winter muss er aber unbedingt – wie auch diesmal unschwer am Namen abzulesen – ins Haus geholt werden.

Zimmerknoblauch hat schmale flache Blätter und blüht von Mai bis Oktober immer wieder. Deshalb ist er auch als Blühpflanze eine schöne Zierde für Haus und Garten.

Er kann auch in der Blütezeit geerntet werden, sein Geschmack ist etwas intensiver als der vom Schnittknoblauch. „Ein Blatt ersetzt eine Knoblauchzehe, hat aber nicht deren Nachwirkungen“, schmunzelt Kathrin Busse. Zimmerknoblauch kann das ganze Jahr frisch gehalten werden, durchaus auch im Topf auf der Fensterbank. Er sollte alle zwei Jahre geteilt und weitervermehrt und hin und wieder gedüngt werden.

In seiner afrikanischen Heimat findet der Zimmerknoblauch seit langem in der Volksmedizin Verwendung. Er wirkt vitalisierend, reinigend und appetitanregend. Übrigens knabbern auch Katzen gerne am Zimmerknoblauch, wenn sie Gelegenheit dazu haben. In solchem Falle sind die Auswirkungen freilich nicht gänzlich harmlos: Ein intensiver Knoblauchduft breitet sich hartnäckig im ganzen Haus aus.



Foto: BrandtMarke/pixelio.de

#### Konservierungstipp

Bei einer großen Bärlauchernnte können die Blätter ganz einfach haltbar gemacht werden: Blätter fein schneiden, mit Öl übergießen, eine Prise Salz dazu. So im Kühlschrank aufbewahren.

Die Masse kann als Grundsubstanz für Salate und Suppen verwendet oder zu Pesto weiterverarbeitet werden. Dann sollten kurz vor dem Verzehr noch Parmesan- und gehackte Pinienkerne zugefügt werden. Schmeckt prima zu Nudeln.

**Wir danken der Kräutergärtnerei Kathrin Busse herzlich für die Informationen zu diesem Bericht. Weitere Infos erhalten Sie unter 01 63/3 80 81 87 oder unter [www.KathrinBusse.de](http://www.KathrinBusse.de).**



Vorreiter im Kräuterbeet: Schnittlauch kann gut als Zwiebel-Ersatz verwendet werden. Foto: Robin Radegast/pixelio.de



Sieht aus wie Schnittlauch und schmeckt wie Knoblauch: Schnittknoblauch.

Foto: Kathrin Busse



Der Exot unter den Lauchgewächsen im Kräutergarten: Zimmerknoblauch.

Foto: Henriette Kress

Anspruchsvolle *Handwerkskunst*  
für Haus und Garten

**Jens**  
**Jurischka**  
Innovation & Design

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch*

**Auf dem Kauf 5**  
**21335 Lüneburg**

Tel. 0 41 31/24 71 03 - Fax 24 71 28  
jens.jurischka@jurischka-design.de  
[www.jurischka-design.de](http://www.jurischka-design.de)

Große Auswahl an Bronzen und Wasserspielen.