



Die Bärlauchblätter (links) sehen jenen der giftigen Maiglöckchen (rechts) und der giftigen Herbstzeitlosen (Mitte) zum Verwechseln ähnlich. (foto-net / Kurt Schorrer)

Bärlauch Das grüne, intensiv duftende wilde Kraut hat derzeit Saison

Von wildem oder Waldknoblauch

Als beliebte Köstlichkeit findet der Bärlauch vielseitige Verwendung in der Küche. Doch Achtung: Sammlerinnen und Sammler sollten genau hinsehen, sonst geraten giftige Blätter ins Pesto.

Hans-Peter Neukom

Mit Riesenschritten nähert sich der Frühling. Die Sonne wärmt, und die Temperaturen steigen wieder. Die Triebe drücken. Seit einiger Zeit erfreuen uns die ersten Frühjahrsboten wie etwa Schlüsselblumen, Forsythien und Anemonen mit ihrer vollen Blütenpracht. Der Frühling ist auch die Zeit des in mancher Küche beliebten Bärlauchs. Gourmets verwenden die Blätter für Pesto auf Teigwaren, in Suppen und Saucen oder ganz einfach, man mischt sie roh unter den Salat, um ihm etwas Rasse zu verleihen. Aber auch die Blütenknospen eignen sich vorzüglich für Salate, zum Einlegen in Essig oder als Dekoration zu verschiedenen Speisen.

Dank den milden Temperaturen im Februar erscheint der Bärlauch jetzt frühzeitig in Massen – auch in der Region um den Zürichsee. Bevorzugte Standorte der in West- und Mitteleuropa erscheinenden Pflanze sind vor allem feuchte Auen- und Flusswälder. Sogar im eigenen Garten kann der Bärlauch bei idealen Bedingungen in Mengen erscheinen. Standortgetreu und pünktlich wie eine Uhr erscheint er zur Frühjahrszeit. Mit seinem ausgeprägten knoblauchartigen Geruch berauscht er besonders zur Blütezeit manchem Waldspaziergänger ganz schön die Sinne.

Fatale Verwechslungen

Damit der Genuss ungetrübt bleibt,

gilt es jedoch, ein paar Vorsichtsmassnahmen zu beherzigen. Jedes Jahr passiert es nämlich, dass unkundige Sammler die ähnlichen und toxischen Blätter von Maiglöckchen und der hochgiftigen Herbstzeitlosen mit jenen des Bärlauchs verwechseln. Giftstoff in allen Pflanzenteilen der Herbstzeitlosen ist das hochwirksame Alkaloid Colchicin, ein Zellgift, von dem schon 0,5 bis 0,8 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht lebensbedrohlich sind. Die tödliche Dosis des Wirkstoffes ist also bereits in wenigen Blättern enthalten. Symptome nach einer Latenzzeit von zwei bis sechs Stunden sind: massiver

Durchfall und Erbrechen, die zum Schock führen können, gefolgt von Lähmungen und Herz-Kreislauf-Versagen. «Erst vor wenigen Jahren verstarb eine Zürcherin an den Folgen ihrer selbst zubereiteten Mahlzeit, als sie an Stelle der Blätter des Bärlauchs diejenigen der hochgiftigen Herbstzeitlosen verwendete», sagt Hugo Kupferschmid, Direktor des Tox-Zentrums Zürich, auf Anfrage.

Maiglöckchen hingegen enthalten bis zu 0,7 Prozent herzkraftige Glycoside mit digitalisähnlicher Wirkung. Nach dem Verzehr von Pflanzenteilen treten folgende Symptome auf: Durchfall, Erbre-

chen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckanstieg, rasender Puls, dann verminderter Blutdruck, Kollaps, bis hin zum Herzstillstand. Allerdings sind die Konzentrationen der Wirkstoffe in den ausgewachsenen Blättern relativ gering. Zudem werden die Glykoside im Magen-Darm-Trakt schlecht resorbiert. Lebensgefährliche Vergiftungen durch Blätter des Maiglöckchens treten deshalb nur sehr selten auf.

«Mit der Nase sammeln»

Wichtig beim Sammeln der Bärlauchblätter ist, dass man die Nase zu Hilfe nimmt. Vor allem die zwischen den Fingern zerriebenen Blätter des Bärlauchs verströmen den charakteristischen Knoblauchgeruch und sind zudem deutlich gestielt, im Gegensatz zu den toxischen Herbstzeitlosen und Maiglöckchen. Das Liliengewächs Bärlauch wird auch als «Wilder Knoblauch» oder «Waldknoblauch» bezeichnet. Er wird 20 bis 30 Zentimeter hoch und bildet weisse Blütenknospen, welche anschliessend 5 bis 15 Blüten ausbilden. Blütezeit ist Ende März bis April. Die Samen des Bärlauchs müssen eine Kälteperiode durchleben, bevor sie keimen. Die Botaniker nennen den Bärlauch «Allium ursinum», vom lateinischen «allium» (Lauch) und «ursinum» (Bär). Da schon lange keine Bären mehr durch unsere Wälder streifen, weiss niemand so genau, wie die grüne Köstlichkeit zu ihrem Namen kam. Ein Volksglaube besagt, dass sich Bären nach ihrem Winterschlaf den Bauch mit diesem Kraut voll gefressen haben – vielleicht um die Verdauung anzuregen?

Treten nach dem Konsum von Wildpflanzen Beschwerden auf, so ist in jedem Fall sofort ein Arzt beizuziehen. Auskünfte können beim Toxikologischen Informationszentrum in Zürich unter der 24-Stunden-Notfallnummer 145 oder über www.toxi.ch eingeholt werden.

Bärlauch-Fondue à la Crettol

Bei Gourmets weitherum bekannt für Käsespezialitäten ist das Restaurant «Chez Crettol» in Küsnacht – daher sollte man unbedingt reservieren. Täglich geöffnet, von Juni bis August bleibt das Restaurant geschlossen.

Seit 27 Jahren zaubert der Walliser Georges Crettol, Cuisinier und Wirt, köstliche Käsegerichte auf den Tisch. Eine grosse Hilfe in der Küche ist ihm seit einigen Jahren seine Tochter Denise als kreative, gelernte Köchin. Den Familienbetrieb komplett macht seine Frau Annemarie, welche in der Gaststube für den perfekten Service und die gute Laune der Gäste zuständig ist.

Eine ihrer Spezialitäten ist das Bärlauch-Fondue, welches jetzt für Liebhaber wieder auf der Menükarte zu finden ist. Nachfolgend ihr Rezept für vier Personen:

Zutaten

- Käsemischung: 360 g Greyerzer, je 180 g Freiburger Vacherin und Walliser Raclettekäse
- 0,3 l trockener Weisswein

(zum Beispiel Chasselas)

- etwa 40 ml Kirsch
- 60 g frischer Bärlauch, grob gehackt
- 1 Eschalotte, fein geschnitten
- 3 TL Maizena
- Olivenöl
- Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Eschalotte und Bärlauch mit wenig Olivenöl im Caquelon kurz andünsten. Anschliessend den Weisswein, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss geraffelt und die Käsemischung zufügen. Das Ganze unter ständigem Rühren langsam erhitzen.

Sobald der Käse zu einer homogenen Masse geschmolzen ist, Maizena mit dem Kirsch anrühren und zum flüssigen Fondue geben. Etwa drei Minuten aufkochen und mit drei bis vier Bärlauchblättern garnieren. Sofort servieren und auf dem Rechaud unter stetigem Rühren heisshalten. Dazu werden weisses oder dunkles Brot oder «Gschweltli» serviert. (hpn)

Gipfeltreffen Zehn Schweizer Spitzenköche im Gespräch

Kochbuch, Reiseführer, aber auch Bildband

«Gipfeltreffen» ist ein Buch für alle, die hohe Kochkunst schätzen und dafür einen Ausflug aufs Land in Kauf nehmen.

«Gipfeltreffen» ist ein wunderschöner und gewichtiger Bildband, der den Lesenden auf eine kulinarische Schweiz-Reise durch zehn Kantone mitnimmt. Besucht und vorgestellt werden dabei

neun Spitzenköche und eine -köchin, die sich mit verschiedenen Kreationen einbringen und erzählen, wie sie denken und arbeiten. Namentlich sind dies Stefan Wiesner, Andreas Caminada, Daniel Bumann, Robert Speth, Thuri Maag, Martin Surbeck, Jean-Maurice Joris, Philippe Chevrier, Rolf Heiniger und Judith Baumann.

Mit Literaturtipps

«Gipfeltreffen» zeigt aber auch die Landschaften, in denen die Spitzenkö-



Schöner Bildband: Gipfeltreffen. (zvg)

che und die -köchin leben und arbeiten. Ausführliche Informationen über die entsprechende Region, Literaturtipps sowie Übernachtungs- und Einkaufstipps ergänzen die Fotografien.

Der Band dürfte Gourmands gleichermaßen ansprechen wie all jene, die sich an schönen Bildern erfreuen. «Gipfeltreffen» eignet sich überdies auch bestens als Geschenk. (net)

«Gipfeltreffen», Bernd Grundmann, Peter Haerle, Claudius Wirz, Collection Rolf Heyne, ISBN 13-978-389910370-0, Fr. 84.90.

Gastro

Klein, aber fein



Christine Huber-Ott

Seit November 2004 sind Annette und Maurizio Davini und Küchenchef Antonio Alampi «Wolfbach»-Besitzer. Annette Davini stammt aus St. Moritz, hat die Hotelfachschule absolviert und sich zusätzlich zur Personalfachfrau und Buchhalterin ausbilden lassen. Der Chef de Cuisine ist Tessiner. Er stand im Castello del Sole in Ascona am Herd und ebenso an der Seite von Spitzenkoch Edgar Bovier in der «Ermitage» in Küsnacht und im «Barometer» in Zürich. Maurizio Davini ist der Kellermeister und schaut auf eine Karriere als Geschäftsführer und F&B Manager in renommierten Häusern zurück.

Viel Holz und eine niedrige Kassetendecke verleihen dem Interieur eine angenehme Gemütlichkeit. Die weissen Tücher auf den gepflegt gedeckten Tischen tun das ihrige für ein dezent elegantes Ambiente.

«Klein, aber fein» passt zu diesem Haus. Angeboten wird «Cucina mediterranea». Hier wird alles mit frischen Produkten zubereitet, und selbst die Friandises sind hausgemacht. Die Karte wechselt alle drei Monate. Es gibt ein Degustationsmenü, Tagesspezialitäten und eine sehr attraktive Auswahl von Vorspeisen, Suppen und Teigwaren, ebenso von Fisch- und Fleischzubereitungen und Nachspeisen.

Zur Vorspeise wählen wir «Zarte Calamari mit Auberginen gefüllt auf einem Carpaccio von grillierten Zucchetti». Das entpuppt sich als veritable Gaumenfreude. Das Meeresgetier ist in der Tat butterzart und die Füllung eine Delikatesse. Sehr gut gefällt uns die «Geräucherte Aalcremesuppe mit seinen Einlagen». Luftig und fein kommt sie daher.

Ausgezeichnet schmeckt «Rosa gebratene Kalbsleber mit einem feinen Kartoffelsalat und Radieschen». Die Vinaigrette mit etwas Moutarde de Meaux verleiht dem Gericht eine spezielle und aromatische Note.

Dann entschliessen wir uns für «Dorade Royale, serviert auf Mönchsbar in einem offenen Raviolo mit Bouillabaisse sauce». Perfekt gegart ist der Fisch, und die Beilagen lassen keine Wünsche übrig. Ein Leckerbissen sind «Gebratene Coquilles St-Jacques mit einem Frikassee von Fenchel, Artischocken, Oliven und Basilikum». Die verschiedenen Zutaten ergeben eine perfekte Mariage. Sehr gut schmeckt das Steak «Le Noir de Bigorre» (Schwarzfusschwein aus den Pyrenäen mit Spitzkohl und Jungzwiebeln). Delizios sind die Ravioli mit einer Ricotta-Trüffelüllung an einer köstlichen Sauce. Keine Reue empfinden wir bei den Nachspeisen, nämlich Ricotta-Mohnknödel an Rosenwasserschäum, eine Nussträumerei von Wallnussbrownies, Pecannussparfait und Pistazienschäum sowie Cantucci-Charlotte von weissem Kaffee auf einem Baileys-Spiegel. Aus dem mit europäischen Weinen bestückten Keller lassen wir uns einen ausgezeichneten weissen Burgunder deutscher Herkunft und die letzte Flasche eines spanischen Priorats 2004 reichen.

Die Preise bewegen sich im höheren Segment. Bedient wird man sehr freundlich.

Ristorante Wolfbach, Wolfbachstrasse 35, 8032 Zürich, Telefon 044 252 51 80. Offens: Montag bis Freitag 11.30 bis 14.30 und 18 bis 24 Uhr. Samstagabend von 18 bis 23 Uhr. Sonntag geschlossen. Rauchfrei, ausser Donnerstag und Freitag. Nicht rollstuhlgängig. Keine Parkplätze. Das Restaurant ist vom 17. bis 23. März geschlossen.