

«Riecht es wie Knoblauch, ist es Bärlauch»

Die Osterzeit gilt als Kräuterzeit. Martin Slier, Küchenchef des Hirschen Eglisau, gibt Tipps zu Bärlauch und Brennnesseln.

Mit Martin Slier* sprach Simone Rusterholz

Herr Slier, beim schönen Wetter der letzten Tage sind Sie bestimmt häufig im Freien gewesen. Welche saisonalen Kräuter finden Sie, wenn Sie in Wäldern oder auf Feldern im Zürcher Unterland unterwegs sind?

Ich bin oft mit meinem Hund in der Natur unterwegs. Im Moment sehe ich vor allem Bärlauch, der an vielen Orten wächst. Die Brennnessel sieht man auch immer häufiger, sie ist aber noch ziemlich klein und aufwendig zu sammeln. Stellenweise sieht man wilden Nüsslisalat, jedoch nur in sehr geringer Menge. Bald wird man auch Löwenzahn finden. Aufgrund des langen, kalten Winters blühen die Wildkräuter dieses Jahr ein bis zwei Wochen später als in den vergangenen Jahren.

In welcher Zeit kann man Bärlauch und Brennnessel sammeln?

Die Saison für Bärlauch dauert von Anfang April bis Ende Mai. Die Brennnessel kann je nachdem, was man damit in der Küche macht, auch noch später gepflückt werden.

Gibt es die Möglichkeit, die Kräuter über längere Zeit aufzubewahren, sie zum Beispiel einzufrieren?

Wildkräuter würde ich nicht einfrieren. Sie verlieren dabei an Geschmack und Farbe. Einige, beispielsweise der Salbei, verändern beim Einfrieren auch ihren Geschmack und sind danach nicht mehr geniessbar. Man kann die Kräuter aber konservieren; die Haltbarkeit von Bärlauch kann man durch Einlegen in Öl auf bis zu 12 Monate verlängern. Aus Löwenzahn mache ich gerne Löwenzahnmousse, das ebenfalls über längere Zeit haltbar ist.

Machen Sie aus den Wildkräutern auch Salate?



BILD DAVID BAER

Küchenchef Martin Slier freut sich über das grossflächige Bärlauchvorkommen in Eglisau.

Bärlauch schmeckt im Salat sehr gut, ein Salat ausschliesslich aus Bärlauch wäre allerdings den meisten Leuten zu viel des Guten. Aus Brennnesseln kann man Salat machen, es ist aber sehr wichtig, dass man die Brennnesseln gut zerdrückt, damit sie nicht mehr brennen. Löwenzahnblätter eignen sich

dagegen weniger für Salate, da sie ziemlich bitter sind. Ich arbeite in erster Linie mit den Löwenzahnknospen oder verarbeite die Blüten zu Mousse. Möchte man aber Löwenzahnblätter für Salate verwenden, sollte man sie jetzt abdecken; Wenn sie im Schatten wachsen, bleichen sie aus und werden milder.

Wozu passt Bärlauch am besten?

Er schmeckt sehr gut in Salaten und zu Spargeln. Auch zu Fisch passt der Geschmack gut.

Und in welcher Form isst man die Brennnessel?

Wir machen daraus Brennnesselcrème oder auch Brennnessel-

püree. Wenn man die Brennnesseln kocht oder blanchiert, besteht die Gefahr nicht mehr, dass sie beim Essen noch brennen könnten.

Worauf sollte man achten, wenn man das Bedürfnis hat, selbst Wildkräuter zu sammeln, damit aber keine Erfahrung hat?

Man sollte sich von jemandem, der sich damit auskennt, erst einmal die verschiedenen essbaren Kräuter zeigen lassen. Bärlauch ist allerdings leicht zu erkennen; stimmt die Form der Blätter und riecht es ein wenig wie Knoblauch, dann ist es Bärlauch. Viel kann man eigentlich nicht falsch machen, aber man sollte sich am Anfang trotzdem rückversichern, dass man nicht eine giftige Pflanze unter seinen Kräutern hat.

Gibt es Gefahren beim Kräutersammeln, auf die man achten muss?

Um diese Jahreszeit sind im Wald Zecken immer ein Thema. Ich beuge der Gefahr einer Meningitis durch Zeckenbisse mit einer Zeckenschutzimpfung vor. Ausserdem gibt es da auch noch den gefährlichen Fuchsbandwurm. Dieser ist immer ein Thema, nicht nur bei Wildkräutern, sondern auch bei Freilandsalat und wilden Beeren. Inzwischen wird er auch in städtischen Gebieten immer mehr zum Problem. Ein Restrisiko lässt sich nicht ausschliessen; man kann die Gefahr einer Infizierung aber durch gutes Waschen der Kräuter und möglichst langes Kochen minimieren.

ZUR PERSON

Martin Slier

Martin Slier ist Küchenchef des Gasthofs Hirschen in Eglisau (14 «Gault-Millau»-Punkte). In der Schweizer Gastroszene ist der 35-jährige Niederländer kein Unbekannter. Er hat bereits in verschiedenen renommierten Speiselokalen in Deutschland und der Schweiz gearbeitet, unter anderem im Hotel Widder in Zürich. (rus)