

Macht müde Bären munter

Heute packen wir Ihnen wieder feinen Bärlauch aus dem Entlebuch ein. Hätten Sie gedacht, dass der Bärlauch – oder sein würziger Duft – früher sogar die Bären aus dem Winterschlaf gekitzelt haben soll? Was verschlafene Bären munter macht, gibt sicherlich auch uns ordentlich Frühlingspower ...

Aromatisch, kräftig, frisch

Der Bärlauch, den Sie heute aus Ihrer grünen Kiste auspacken, stammt von der Familie Renggli aus dem Luzernischen Werthenstein. Gemeinsam führen Stephan und seine Frau Nadja dort den Bio-Betrieb, den sie von Stephans Vater übernommen haben. Der Bärlauch gehört fest dazu und man kann sagen, dass er ein recht eigenständiger Zeitgenosse ist. Denn der Bärlauch wächst wild und «in Eigenregie». Umso arbeitsintensiver wird es dann, wenn die Ernte ansteht.

Viele Hände, schnelles Ende

Die Bärlauch-Ernte ist reine Handarbeit. Blatt für Blatt schneiden Stephan und sein Team mit der Schere. Besonders rund um die vielen Hecken, die es auf Rengglis Land gibt, gedeiht der Bärlauch gut. Nach der Ernte geht es im Rüstraum weiter. Dort wird der Bärlauch gewogen und abgepackt. Auch das ist Handarbeit – zum Glück packen viele fleissige Helferinnen und Helfer mit an. Hätten Sie Lust, einen Blick in Rengglis Rüstraum zu werfen? Schauen Sie auf unserer Webseite vorbei. Wir haben Ihnen eins, zwei Bilder von der Ernte und vom Abpacken hochgeladen.

Nicht zu vergessen: feiner Bio-Moscht

Rengglis setzen nicht nur auf den Bärlauch, sondern sie halten zum Beispiel auch Rinder und bauen Obst an. Stephan hat uns am Telefon erzählt, dass sie gerade mit dem Schneiden ihrer Bio-Hochstammbäume fertig geworden sind. Und er sagte, dass er auch grad noch Moscht einpackt, wenn er den Bärlauch zu uns bringt. Wie wäre es also wieder einmal mit feinen Bio-Moscht? Die praktischen 3-Liter-Boxen gibt's im E-Shop zu bestellen.

Der Peterli steckt in den Startlöchern

Genauso viel Freude wie der Bärlauch macht uns der Peterli. Er ist auch kräftig grün und voller Power – doch im Moment noch weit von der Ernte entfernt. Der Peterli steckt buchstäblich in den Startlöchern: Sabrina hat das Säen übernommen und jeweils mehrere Samen in ein Töpfli gegeben. Jetzt stehen die Töpfli im Gewächshaus, wo die Samen hoffentlich gut keimen und gedeihen. Mal schauen, wie der Peterli sich in den nächsten Wochen entwickeln wird. Auch wenn Peterli immer Peterli ist: Jede Kultur, jede Saison geht doch ihren eigenen Weg.

Viel Frühlingsenergie und Sonnenstrahlen wünschen wir Ihnen für Ihre Woche!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

FrISChe, grüne Kraft aus Ihrem BioBouquet:



Bärlauch-Pesto

Für ca. 3 Personen

Zutaten:

1 Portion Bärlauch	40 g Mandelstifte
1 Bio-Zitrone	knapp ½ TL Salz
knapp 1 dl Olivenöl	wenig Pfeffer
etwa 50 g geriebener Sbrinz	

So zubereitet:

Die Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett rösten.

Herausnehmen, auskühlen.

Den Bärlauch gut waschen, trocken tupfen.

Die Blätter in einen Messbecher zupfen, Mandeln begeben.

Von der Zitrone die Schale dazureiben, den Saft dazupressen.

Die Hälfte des Öls dazugießen, mit dem Mixstab nicht zu stark pürieren.

Restliches Öl und Käse darunterühren, würzen.

Tipps: Bärlauch – gesund, würzig und vielseitig

Bärlauch bringt den Frühling in vielfältigen Formen auf die Teller:

- Gemeinsam mit Quark und etwas Salz ist Bärlauch ein feiner Brotaufstrich.
- Genauso kann man ihn zu Kräuterbutter (einfrieren!) verarbeiten.
- Er macht sich gut im Salat sowie im Risotto und
- man kann ihn im Brot- oder Gnocchi-Teig verarbeiten.
- Einer unserer Lieblings-Tipps:
 - o Verarbeiten Sie Bärlauch in einem Crêpe-Teig und füllen Sie die Crêpe-Röllchen mit Frischkäse und getrockneten Tomaten.
 - o Oder füllen Sie Crêpe-Röllchen mit einer Frischkäse-Bärlauch-Füllung.
- Verwenden Sie den Bärlauch überall dort, wo Sie sonst Petersilie oder Schnittlauch einsetzen – so können Sie Abwechslung genießen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Experimentieren und Geniessen!