

## Kräftiges Grün stärkt in unsicheren Zeiten

Es ist wieder soweit: Rengglis haben uns erntefrischen Bärlauch geliefert und wir packen ihn diese Woche mit Freude in Ihre grünen Kisten. Haben Sie den Frühlingsboten, der den unverkennbaren Knoblauchduft verströmt, auch so gerne?

### «Frühlingsfreude» auf den Tellern

Schon seit vielen Jahren steuern Rengglis den Bärlauch zum BioBouquet bei. Auf ihren Wiesen im Luzernischen Werthenstein wächst er in Hülle und Fülle – und wird von der Familie von Hand geerntet. Das ist eine aufwändige Sache, die es aber allemal wert ist. Denn das würzige Grün gibt vielen Gerichten eine besondere Note und ist bekannt dafür, den Körper gründlich zu reinigen. Er schmeckt zum Beispiel als Suppe, Kräuterbutter, im Salat oder auch im Brotteig. Ganz vielfältig sorgt er für Extra-Power und Frühlingsfreude.

### Hei, wieso haben wir nicht ...

Extra-Power ist gerade auch bei den Rengglis gefragt. Vor etwa einem Jahr haben die «Junioren» den Betrieb übernommen. Vater Walter hatte bis dahin 66 Jahre auf dem Hof gelebt und gearbeitet. Klar, da hört man nicht einfach auf ... Nun hatte vor rund vier Wochen ein Sturm das Dach beschädigt. Also haben Vater und Sohn sich das, als sie gerade Futter vom Heuboden holen wollten, einmal genau angeschaut und mit der Reparatur begonnen.

### Genesungswünsche nach Wertenstein

Dabei ging vergessen, dass das «Heuloch» schon offen war und Walter stürzte ab. Ein Schock! Er wurde verletzt, hatte aber Glück im Unglück und ist auf dem Weg der Besserung. Wir wünschen weiterhin gute Genesung und viel Geduld auf dem Weg zu neuen Kräften!

### Was blüht da alles, was kommt jetzt schon

Viel Kraft – Bärenkräfte vom Bärlauch zum Beispiel – und Geduld sind wohl insgesamt gefragt für die Situation, in der wir gerade alle sind. Eine Quelle dafür ist für uns auch die Werdelust des Frühlings. Erste rosafarbene Kirschblüten hier, strahlend gelbe Forsythien dort ...! Während wir dies schreiben berät der Bundesrat über neue Massnahmen und beim Lesen des Wochenblatts wissen Sie, welche Schritte beschlossen wurden. So oder so, vielleicht hilft aufmerksam-freudiges Wahrnehmen der Natur (bei Besorgungen, im Garten, auf dem Balkon, dem Fenstersims, durchs Fenster ...) bei all den Unsicherheiten und auf der Suche nach dem (eigenen) Weg zwischen nicht über- und nicht unterreagieren.

**Bleiben oder werden Sie gesund und kommen Sie gut durch diese wilden Tage!**

**Viel Zuversicht und herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Broccoli, Coccobohnen oder Grünspargel.

## Grüne Power aus dem BioBouquet:



### Bärlauch-Suppe

Für 4-6 Personen

#### Zutaten:

150 g Bärlauch	7 dl Gemüsebouillon
2 Stück Frühlingszwiebeln	1.5 dl Rahm
250 g Kartoffeln, mehlig kochend	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	1 Prise Muskat
0.5 dl Weisswein (ggf. durch Zitronensaft oder etwas Essig ersetzen)	

#### So zubereitet:

Den Bärlauch waschen und trockentupfen, dann die Stiele entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt dem Grün hacken.

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln und Bärlauch darin andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen, die Bouillon und die Kartoffelwürfel dazugeben.

Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Rahm beifügen, die Suppe kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und geniessen – Reste können gut eingefroren werden.

#### 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!) oder Pesto verarbeiten.
- Er macht sich gut im Salat sowie im Risotto und
- man kann ihn im Brot- oder Gnocchi-Teig verarbeiten.
- Und unser Lieblingstipp in diesem Jahr:
  - o Verarbeiten Sie Bärlauch in einem Crêpe-Teig und füllen Sie die Crêpe-Röllchen mit Frischkäse und getrockneten Tomaten
  - o Oder füllen 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 viel Freude beim Experimentieren und Geniessen!