

## Den Frühling bärenstark geniessen

Jedes Jahr freuen wir uns über eine Lieferung der Familie Renggli aus Werthenstein: Sie bringt uns ihren handgeernteten Bärlauch. Früher machte dieses gesunde Grün sogar müde Bären munter. In dieser Woche finden Sie den Bärlauch in Ihrem BioBouquet – geniessen Sie seine gesunde und würzige Frische!

### Viele Hecken ...

Familie Renggli lebt und wirtschaftet im Entlebuch. Auf ihrem Hof hält die Familie zehn Kühe, welche ihre Hörner tragen dürfen und auch im Winter Auslauf haben. Auch ein Hochstammobstgarten gehört zum Betrieb. Aus der Ernte machen Rengglis dann zum Beispiel Apfelwein und Apfelessig. Weil der Hof der Familie recht am Hang liegt, durchziehen einige Hecken die Wiesen und Weiden. Im Ganzen ist es etwa ein Kilometer Hecke!

### ... geben dem Bärlauch ein Zuhause

Und genau dort, unter diesen Hecken, schauen im Frühjahr grüne Blattspitzen heraus, die einen feinen Duft verströmen: Es ist der Bärlauch, der hier wächst. Wir freuen uns über dieses Geschenk der Natur! Gleichzeitig müssen Rengglis gut aufpassen, dass die Kühe nichts davon abbekommen. Denn wenn diese den Bärlauch fressen, schmeckt ihre Milch nach Knoblauch. Deshalb zäunen Rengglis die Hecken aus und statt der Tiere sind wir es, die den Bärlauch geniessen dürfen.

### Blatt für Blatt von Hand geerntet

Der Bärlauch wächst wild und von alleine, aber seine Ernte ist aufwändig: Rengglis schneiden das zarte Grün von Hand mit der Schere. Gut, kommen die «Jungen» auf den Hof und packen

mit an! Wenn die Blätter dann geerntet sind, geht es in der Küche weiter. Hier wägt und packt die Familie den Bärlauch ab. Wie schön, dass im Ofen ein Feuer knistert. Da werden die klammen Finger, die man bei der Arbeit im Freien am frühen Morgen rasch bekommt, schnell wieder warm und die Arbeit geht gut von der Hand.

### Ein Frühjahrsputz ...

Bärlauch, so heisst es, stand früher auf dem Speisezettel der Bären, wenn sie aus dem Winterschlaf erwachten. Das kann man sich gut vorstellen, denn die Pflanze ist ideal für eine Frühlingsskur: Es ist «wohl kein Kraut der Welt so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut, wie der Bärlauch» schreibt der Ostschweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle. Ein gesunder Genuss!

### ... der wohlschmeckt

Noch dazu ist das Heilkraut mit dem würzigen Geschmack eine Bereicherung für die Frühlingssküche. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Rezept und einige Ideen zur Bärlauch-Zubereitung. In Ihrem BioBouquet erreichen Sie in dieser Woche auch noch zwei weitere Frühlingsboten: der erste Rucola und der erste Schnittlauch aus eigenem Anbau. Lassen Sie es sich schmecken!

**Wir wünschen auch Ihnen eine bärenstarke und genussreiche Woche. Herzlich,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Fenchel oder Spinat.

## 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.

#### Bärlauch – gesund, würzig und vielseitig

Bärlauch bringt den Frühling in ganz vielfältigen Formen auf die Teller:

- Gemeinsam mit Quark und etwas Salz ist Bärlauch ein feiner Brotaufstrich.
- Genauso kann man ihn zu Kräuterbutter oder Pesto verarbeiten.
- Er macht sich gut im Salat sowie im Risotto und
- man kann ihn im Brot- oder Gnocchi-Teig verarbeiten.

Verwenden Sie den Bärlauch überall dort, wo Sie sonst Petersilie oder Schnittlauch einsetzen – so können Sie Abwechslung genießen!