

Jetzt werden die Bären geweckt

Es gibt da einen Frühlingsboten, den man ganz leicht erschnuppern kann: Wenn der Duft von Knoblauch beim Spaziergang in der Nase kitzelt, dann ist eindeutig Bärlauch-Zeit. Früher soll der Bärlauch sogar müde Bären nach ihrem Winterschlaf munter gemacht haben, heute packen wir Ihnen das frische Grün ein ...

Ein Familienbetrieb im Luzernischen

Ihr Bärlauch stammt von Stephan und Nadia Renggli, die ihren Hof in Werthenstein haben. Vor rund drei Jahren haben die beiden den Betrieb von Stephans Eltern übernommen. Diese hatten dort ein Leben lang gewirtschaftet – natürlich hört man da nicht von einem auf den anderen Tag auf. Doch vor rund einem Jahr hatte Stephans Vater Walter einen Unfall. Er stürzte durchs Heuloch und verletzte sich schwer. Zum Glück ging es ihm Schritt für Schritt besser und wir sind sehr froh zu hören, dass Walter mit seiner Gesundheit heute wieder recht zufrieden ist.

Von Hand geerntet, reinigend und gesund

Bärlauch wächst wild und «in Eigenregie», aber seine Ernte ist recht aufwändig: Rengglis schneiden das zarte Grün von Hand mit der Schere. Wenn die Blätter dann geerntet sind, geht es in der Küche weiter. Hier wiegt und packt die Familie den Bärlauch ab. Dieser ist ideal für eine Frühlingskur – nicht nur für wintermüde Bären! Der Ostschweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle schrieb einst, es

ist «wohl kein Kraut der Welt so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut, wie der Bärlauch». Das tut doch gut!

Wunderbar geeignet für die Frühlingsküche

Noch dazu ist das Heilkraut mit dem würzigen Geschmack eine tolle Bereicherung für die Frühlingsküche. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Rezept und Ideen, wie vielfältig Sie den Bärlauch genießen können.

Feiner Bio-Moscht von Hochstammbäumen

Zu Rengglis Betrieb gehören neben den Wiesen mit dem Bärlauch auch Kühe, welche sie für die Nachbarn betreuen, und ein Hochstammobstgarten. Aus der Ernte macht die Familie dann zum Beispiel Apfelwein und Apelessig und auch feiner Moscht gehört zu Rengglis Bio-Produkten. Diesen liefern sie in praktischen 3-Liter-Beuteln und im Moment ist das Lager noch gut gefüllt. Wenn auch Sie (nochmals) Lust auf feinen Bio-Moscht haben, können Sie sich in unserem E-Shop welchen bestellen. Der E-Shop steht Ihnen jeweils von Freitagmittag bis Montagmorgen (7 Uhr) offen.

**Eine «bärenstarke» Woche wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

Login für den E-Shop:

E-Mail-Adresse (Benutzername) / PLZ (Passwort; nach der ersten Nutzung bitte ändern)

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Broccoli und Cocobohnen oder Lauch.

Frühlingspower frisch aus Ihrem 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 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!