

...SCHON GEWUSST?

Bärlauch und seine Namensgebung

Der Legende nach fressen Bären nach dem Winterschlaf zuerst Bärlauch, um wieder zu Kräften zu kommen – daher der Name.

Die heilende Wirkung:

 Herz-Kreislauf-Unterstützung

 Blutreinigend & cholesterinsenkend

 Antibakteriell & antifungal

 Entgiftend & stoffwechselanregend

 Verdauungsfördernd

Unnützes Wissen:

Beim Trocknen verliert Bärlauch fast sein gesamtes Aroma – er schmeckt dann kaum noch.

! Wichtiger Hinweis beim Sammeln:

Beim wilden Sammeln unbedingt genau hinschauen! Bärlauch kann mit giftigen Pflanzen wie dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen verwechselt werden.

Die Blätter riechen beim Zerreiben deutlich nach Knoblauch.

Im Zweifel bitte stehen lassen!



Bärlauch-Pesto

Zutaten

1 Handvoll frischer Bärlauch (ca. 100 g)
40 g Pinienkerne oder Walnüsse
50 g geriebener Parmesan
ca. 100 ml Olivenöl
Salz & Pfeffer
optional: Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Bärlauch waschen und gut trocken tupfen.
Nüsse kurz ohne Fett anrösten.
Alles zusammen mit Olivenöl mixen, bis eine cremige Paste entsteht.
Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.
In ein Glas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken – hält im Kühlschrank mehrere Tage.
Perfekt zu Pasta, auf Brot oder als Dip 

Wir wünschen einen gesunden Start in den Frühling!

