



### **Bärlauch pflücken und für Leckerer verwenden**

Zu zweit oder als Familie dürft Ihr ja auch rausgehen und frische Luft schnappen, das tut gut...

Wisst Ihr, wo bei Euch Bärlauch wächst? Oft im Wald, an Flüssen, an Wegrändern. Pflückt ihn da, wo er möglichst vor Abgasen geschützt wächst.

Im Moment blüht er wahrscheinlich noch nicht. Erkennbar ist er an seinem Zwiebelgeruch – wer aber unsicher ist, ob es sich wirklich um Bärlauch handelt, sollte die Finger davon lassen.

Für die Frühjahrsküche ist Bärlauch eine echte Bereicherung. Ob als Brotaufstrich, Kräuterbutter, in Spätzle oder Knödeln oder einfach in einen Salat geschnippelt bietet er ein echtes Frischeerlebnis.

Bärlauchpesto oder Bärlauchbutter kommt auch als kleines Ostergeschenk gut an!

Grundsätzliches dazu findet man unter

<https://utopia.de/ratgeber/baerlauch-rezepte/>

und jede Menge Rezepte gibt es unter

<https://www.lecker.de/rezepte/baerlauch>

<https://www.chefkoch.de/rs/s0/b%C3%A4rlauch/Rezepte.html>

Wir sind da im Fachbereich Ehe und Familie

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.html>

0711 9791-1040, ehe-familie@bo.drs.de

Johanna Rosner-Mezler