

Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Bärlauch ernten

Bärlauch ist eine der ersten Pflanzen, die im Frühjahr die Blätter entfalten. Ursprünglich ein Wald- und Waldrandbewohner, wächst er auch gerne auf humusreichen Böden im Schatten oder Halbschatten in unseren Gärten und verbreitet sich dort sehr schnell. Durch seine wertvollen Inhaltsstoffe hilft Bärlauch

- als „natürliches Antibiotikum“ gegen Bakterien- und Pilzinfektionen
- gegen Frühjahrsmüdigkeit und Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten und andere virale Infektionen
- gegen Verdauungsstörungen und Schmerzen.

Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Die Blätter des Bärlauchs sehen denen von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen sehr ähnlich. Beide Pflanzen sind hochgiftig. Allerdings riechen die Blätter von Bärlauch stark nach Knoblauch. Daher am besten jedes Blatt einzeln ernten und dran riechen! Dann kann man sie kaum mit denen der giftigen Pflanzen verwechseln.

Rezept für Bärlauch-Pesto

250 g Bärlauchblätter
(waschen und gut abtrocknen)
50 g Pinienkerne
80 g geriebener Parmesankäse
Salz nach Geschmack (1/4 bis 1/2 Teelöffel)

Alles zusammen in einer Küchenmaschine zerkleinern.

In saubere (heiß ausgewaschene) Gläser füllen und mit Olivenöl bis zum Rand auffüllen.

Das Pesto ist im Kühlschrank einige Monate haltbar.

Text: Doris Quinten