



**Der Frühling naht.....**

**Bärlauch, Würzkrout aus dem Wald**



Ab Mitte März ist Bärlauch zu haben. Je nach Wetter muss man mancherorts vielleicht noch etwas warten. In wärmeren Gegenden können Sie die Blätter, die frisch und würzig knoblauch-ähnlich duften, jetzt schon pflücken oder auf dem Wochenmarkt kaufen. Das scharfe Kraut schmeckt in Dips, Suppen und Saucen. Steckrüben, Randen oder Kohl werden zusammen mit Bärlauch zu frühlingshaften Speisen. Die Vitamine, Mineralstoffe und ätherischen Öle des Bärlauchs halten nicht nur Muskeln und Abwehrkräfte fit, sondern auch Geist und Seele. Verschiedene moderne Gerichte mit dem Superkraut, sowie Altbewährtes werden sie auf unserer Speisekarte als Vegigericht, Wochenhit oder Nachtessen finden.