



Bild generiert mit KI

Er ist schon da: Bärlauch!

Seine frischen, grünen Blätter erscheinen meist schon ab März bis Mai und verbreiten beim Zerreiben einen typischen Knoblauchduft.

Er wird gerne für Pesto, Kräuterbutter, Suppen oder Salate verarbeitet. Am leckersten sind die Blätter vor der Blüte.

Wo wächst Bärlauch?

Er wächst vor allem in feuchten, schattigen Laubwäldern oder entlang von Bächen. Dort bildet er im Frühling oft große, grüne Teppiche auf dem Waldboden.

Und das Beste: Er steckt voller Vitamin C, Mineralstoffe und gesunder Pflanzenstoffe. Bärlauch bringt viel Geschmack ganz ohne künstliche Gewürze in dein Essen!



Wichtig: Beim Sammeln immer gut aufpassen, da Bärlauch mit giftigen Pflanzen, wie Maiglöckchen verwechselt werden kann.

Idee & Text: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management



Bärlauch-Frühlingsdip

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

- 1 Handvoll frische Bärlauchblätter
- 200g Frischkäse, Skyr oder Quark
- etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Bärlauch gut waschen und klein schneiden.
- Alles zusammen verrühren - fertig!

Passt gut zu:

- Brot
- Gemüsesticks
- Kartoffeln
- Wraps



Wo sammelt ihr Bärlauch?

Kennt ihr gute Bärlauchstellen in eurer Region?

Schickt uns eure Bärlauch-Fundorte oder Sammel-Erlebnisse gern per E-Mail!
(info@bildungzurgesundheit.de)

Vielleicht entsteht daraus unsere gemeinsame
“Iss Dich Fit-Bärlauchkarte der Region”

Idee & Text: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management