

# Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 5: Ernährung



## »Es grünt so grün ...«

..und Knoblauchduft liegt in der Luft. Jetzt spriest er wieder, der Bärlauch. Grüne Blätter reich an Vitamin C, Eisen, Magnesium und Mangan.



- Am besten wird Bärlauch gleich frisch verarbeitet, sei es als Pesto, Suppe, in Aufstrichen, Aufläufen oder als Zugabe zum Salat
- Wer ihn nicht in freier Wildbahn pflücken möchte, kann Bärlauch auch im Topf oder im eigenen Garten anbauen. Hier gibt es dann auch keine Verwechslungsgefahr zu den giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen.

Damit es zu keiner Verwechslungsgefahr kommt, kann folgende Übersicht helfen:

Bärlauch	Herbstzeitlose	Maiglöckchen
<i>Blätter einzeln am Stiel, Pflanzen stehen dicht beieinander</i>	<i>Immer 2 Blätter am selben Stiel</i>	<i>Viele Blätter am selben Stiel, kaum Stiel</i>
<i>Blatt mit dickem Stängel wächst direkt aus dem Boden</i>	<i>Stängel wird von Blättern umfasst</i>	<i>Stängel wird von Blättern umfasst</i>



### Bärlauch Salz

#### Soviel braucht´s:

- 200g frische Bärlauch Blätter, trockengeschleudert, grob geschnitten
- 200 g Meersalz

#### So gelingt´s:

Backrohr auf 40°C (Umluft) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Bärlauch und Salz in einen Hochleistungsmixer geben und zerkleinern. Die Masse auf das vorbereitete Backblech aufstreichen und 3 Stunden bei leicht geöffneter Backofentüre (Holzkochlöffel einklemmen) trocknen lassen. Währenddessen die Masse einige Male wenden. Anschließend mit einer Küchenrolle abgedeckt für ca. 1 Tag an einem luftigen und sauberen Ort trocknen lassen.

Das Salz in ein Schraubglas umfüllen, kühl und dunkel aufbewahren und je nach Bedarf verwenden.

Die Trocknung kann auch ohne Backrohr erfolgen, dauert etwas länger (mehrere Tage) - so lange trocknen bis das Salz „rieselt“.

Bärlauch Salz eignet sich für Suppen, Aufstriche und Saucen.