



Bärlauch Karte

Bärlauch Creme Suppe mit Sour Creme ^{4,6}

7,20 €

Spaghetti mit Bärlauch Pesto, gebratenen Garnelen und Kirschtomaten ^{4,5,7}

23,90 €

Schwäbische Maultaschen mit Bärlauch Rahmensauce und Gemüse Julien ^{4,5,6,7,8}

17,90 €

gefüllte Hähnchenbrust mit Bärlauch Frischkäse auf Thymian Jus mit Bärlauch Kartoffelpüree ^{4,6,7}

22,90 €



Der Bärlauch ist eine altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Die Pflanze ist zwar komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz, für Dip-Saucen, Kräuterbutter und Pesto oder ganz allgemein als Gemüse in der Frühjahrsküche.

Bärlauch als Heilpflanze

Schon im alten Rom wurde der Bärlauch als Arzneipflanze verwendet. Ein volkstümlicher Name des Bärlauchs ist Waldknoblauch, dieser Name deutet auf seine enge Verwandtschaft mit dem Knoblauch hin. In rohen und kleingeschnittenen Blättern oxidiert der schwefelhaltige Inhaltsstoff Alliin zum medizinisch wirksamen Allicin. Dieses Allicin ist ein natürliches Antibiotikum, das Pilze abtöten kann. Der Bärlauch hilft aber auch bei Verdauungsbeschwerden, bei Magen-Darm-Problemen und gegen Blähungen, Bärlauch regt den Appetit an und er senkt den Cholesterinspiegel. Bärlauch ist hilfreich für die Funktionen von Leber- und Galle, er regt die Harnbildung an, Bärlauch senkt den Blutdruck, er hat eine regulierende Wirkung auf den Fettstoffwechsel und schützt sogar gegen Arterienverkalkungen.

Aber das ist noch nicht alles:

Wussten Sie schon, daß der Bärlauch die positiven Eigenschaften der folgenden drei Heilkräuter in sich vereint? Die des Knoblauch, der die periphere Durchblutung steigert, die des Ginkgo biloba, der die Gehirndurchblutung erhöht und die der Echinacea, die das Immunsystem stärkt und belebt? Im Bärlauch sind 30% mehr schwefelhaltige Stoffe enthalten als im Knoblauch. Die Cholesterinwerte im Blut werden reguliert und so das Ablagern von Cholesterin vermindert.

