









Tel:		2025
Name/Nom Vorname/Prénom		Woche / Semaine 18
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu		Von/de 29.04.2025
		Bis/Jusqu'au 05.05.2025

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi – 12:30	Dienstag / Mardi 29.04.2025	Kalbsbrustschnitte Polenta Romanesco	<i>Tenderons de veau Polenta Romanesco</i>			
	Mittwoch / Mercredi 30.04.2025	Poulet Casimir Reis Karotten	<i>Poulet Casimir Riz Carottes</i>			
	Donnerstag/ Jeudi 01.05.2025	Schweinsrack (Kotelette) Peperonisauce Bratkartoffeln, Gemüse	<i>Côtelette de porc Sauce aux poivrons Pommes rissolées, légumes</i>	 		
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi – 12:30	Freitag / Vendredi 02.05.2025	Saiblingsfilet, Limettensc. Salzkartoffeln Krautstiele	<i>Filet d'omble chevalier Sauce citron vert Pommes nature, côtes de bettes</i>			
	Samstag / Samedi 03.05.2025	Rahmschnitzel Nudeln Erbsen	<i>Escalope de porc à la crème Nouilles Petits pois</i>			
	Sonntag / Dimanche 04.05.2025	Lammgigot mit Bärlauch Bäckerinnenkartoffeln Butterbohnen	<i>Gigot d'agneau à l'ail sauvag Pommes boulangère Haricots jaunes</i>	 		
	Montag / Lundi 05.05.2025	Penne Carbonnara Gemüse Salat	<i>Penne Carbonnara Légumes Salade</i>			
Vegetarisch Végétarien <i>(es het solangs het)</i>	Pilz Pastetli Reis Gemüsebeilage	<i>Vol au vent aux champignon Riz Légumes</i>			DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine <i>(es het solangs het)</i>	Roastbeef (kalt) Tartarsauce Salatgarniture	<i>Roastbeef froide Sauce tartare Garniture de salade</i>	 		DI	FR

Preis pro Menu: CHF 17.00

Prix par menu: CHF 17.00

Bestellungseingang bitte SPÄTESTENS bis zum VORTAG der Lieferung um 12:00 Uhr
Bestellungen NACH 12:00 Uhr werden mit CHF 5.- Administrationsgebühr aufgerechnet

Luginbühl's EVENT & CATERING
 Schwadernastrasse 65, 2558 Aegerten
 Telefon +41 (0)32 373 18 01, Telefax +41 (0)32 373 18 02
welcome@luginbuehls.com, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
 Sans gluten

Laktosefrei
 Sans lactose



Luginbühl's bESSER Wissener

Bärlauch

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung *Allium* und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern verbreitete und häufige, früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach gesammelt. Für viele Tiere ist Bärlauch dagegen giftig (→ Zwiebelvergiftung). Bärlauch wird auch Bärenlauch, Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Rinsenknoblauch, Hundsknoblauch, Hexenzwiebel, Ramsen oder Waldherre genannt.



Der Bärlauch ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von etwa 20 bis 30 Zentimetern erreicht. Die sehr schlanke, längliche Zwiebel wird aus den Ansätzen der beiden Laubblätter gebildet und ist 2 bis 4, selten bis 6 Zentimeter lang. Sie ist umgeben von durchsichtigen, weißlichen oder gelblichen Häuten, die sich später bis auf einige Borsten reduzieren. Nebenzwiebeln werden nur vereinzelt gebildet oder sie fehlen ganz. Der aufrechte, kompakte Blütenstandsstiel ist dreikantig bis annähernd rund und nur am Ansatz beblättert.

Es sind meist zwei, selten ein oder drei grundständige, langgestielte Laubblätter vorhanden. Ausgehend vom Blattstiel verbreitern sie sich abrupt in die 2 bis 5 Zentimeter breite flache, elliptisch-lanzettliche Blattspreite. Die Blattoberseite glänzt und ist von dunklerem Grün als die matte Unterseite. Der Geruch ist typisch lauchartig



Die Blütezeit reicht von April bis Mai. Der Blütenstand wird umschlossen von einer zwei- oder dreiklappigen, zugespitzten eiförmig-länglichen Hülle, die ebenso lang oder länger ist als die Blütenstiele und bald abfällt. Die duftenden, wenigen bis mehr als zwanzig Blüten stehen in einer flachen Scheindolde, Brutzwiebeln fehlen stets. Die geraden Blütenstiele sind bis 2 Zentimeter lang.



Die zwittrigen Blüten sind radiärsymmetrisch und dreizählig. Das reinweiße Perigon besteht aus sechs linealisch-lanzettlichen, 8 bis 10 Millimeter langen Blütenhüllblättern, die spitz oder abgestumpft sein können und aufrecht abstehen. Die pfriemlichen Staubblätter sind etwa halb so lang wie die Blütenhüllblätter und am Ansatz verwachsen. Der Griffel endet mit einer einfachen Narbe. Die Fruchtsiele sind direkt unter dem Perigon leicht geschwollen, der Fruchtknoten ist tief dreifach gefurcht. Der Bärlauch ist eine altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze.
Essbare Wildpflanze

Der Grundgeschmack des Bärlauchs ist scharf, intensiv knoblauchartig und aromatisch. Alle Pflanzenteile des Bärlauchs sind essbar. Genutzt werden aber vorwiegend die Laubblätter, oft auch mit den Stängeln, frisch als Gewürz z. B. in Dip-Saucen, Kräuterbutter, Kräuterquark, Kräuterkäse, als Brotbelag, in Pesto oder ganz allgemein in Gemüsegerichten der Frühjahrsküche. Erntezeit für die Blätter ist März bis April.

Durch Hitzeeinwirkung werden die schwefelhaltigen Stoffe verändert, wodurch der Bärlauch viel von seinem charakteristischen Geschmack verliert. Daher wird er meist roh und kleingeschnitten unter Salate oder andere Speisen gemischt. Im Frühjahr kann Bärlauch auch den Schnittlauch oder das Zwiebelkraut ersetzen. Nicht so bekannt ist die Verwendung der Knospen der Blütenstände zur Herstellung von Antipasti durch deren Einlegen in Öl, Essig oder Salzlake bzw. von „Bärlauchkapern“

Heilpflanze

Im Mittelalter wurde Bärlauch als Herba Salutaris bezeichnet und als Arznei- und Nahrungspflanze genutzt. Ihm wurden unheilabwehrende Eigenschaften zugeschrieben. Wegen der nützlichen Eigenschaften ist er in der Landgüterverordnung Capitulare de villis Karls des Großen unter den anzupflanzenden Nutzpflanzen und Heilkräutern aufgeführt. Auch im Werk De materia medica des Pedanios Dioskurides wird er, als eine der Arten der Zwiebeln, als entgiftend beschrieben. In der Volksmedizin wird der Bärlauch heute bei Magen-Darm-Störungen eingesetzt, aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung gegen Gärungsdyspepsien sowie als Karminativum. Ihm wird eine verdauungsfördernde, entgiftende, antimikrobielle und kreislauffördernde Wirkung zugesprochen, die teilweise in pharmakologischen Tests auch bestätigt werden konnte.



Verwechslungsgefahr mit Giftpflanzen

Trotz der leichten Identifikation durch den knoblauchartigen Geruch, der beim Reiben der Blätter entsteht, wird Bärlauch von unerfahrenen Sammlern immer wieder mit dem Maiglöckchen, den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlosen oder den meist ungefleckten Blättern jüngerer Pflanzen des Gefleckten Aronstabs verwechselt. Diese drei Pflanzen sind äußerst giftig und es kommt so immer wieder zu Vergiftungen, teils mit tödlichem Ausgang. Außer dem Geruch ist die Blattunterseite eine weitere Möglichkeit zur Unterscheidung des Bärlauchs von den giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen

