

## Bärlauch-Rezept mit Knödel

Mit wildem Knoblauch kann man viel mehr machen, als Suppe oder Pesto zuzubereiten. Wer mag, serviert zu den Knödeln eine Bärlauch-Soße.

### Bärlauch-Rezept für etwa 8 Knödel

- 100 g Bärlauch
- 4 altbackene Brötchen
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- etwas Butter oder Öl
- Pfeffer und Salz

Die altbackenen Brötchen in kleine Würfel schneiden, etwa 1×1 cm. Milch und Eier mischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebel fein hacken und in etwas Butter oder Öl glasig braten. Eiermilch und Zwiebeln unter die Brötchenwürfel mischen und beiseite stellen. 100 g Bärlauchblätter waschen und klein schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Brötchenmasse mit den Händen oder dem Handrührer durchkneten, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben und sich daraus Knödel formen lassen. Acht Knödel formen, in das siedende Wasser geben und bei geringer Hitze etwa eine Viertelstunde gar ziehen lassen. Die Knödel kannst du nach Lust und Laune servieren, zum Beispiel mit geriebenem Käse bestreut oder zu fruchtiger Tomatensoße; zu frischem Spinatgemüse; mit Bärlauchsoße; zu knackigem Salat oder bunten Gemüsegerichten.



### Frühling

Die Bäume im Ofen lodern.  
Die Vögel locken am Grill.  
Die Sonnenschirme vermodern.  
Im übrigen ist es still.

Es stecken die Spargel aus Dosen  
Die zarten Köpfchen hervor.  
Bunt ranken sich künstliche Rosen  
In Faschingsgirlanden empor.

Ein Etwas, wie Glockenklingen,  
Den Oberkellner bewegt,  
Mir tausend Eier zu bringen,  
Von Osterstören gelegt.

Ein süßer Duft von Havanna  
Verweht in ringelnder Spur.  
Ich fühle an meiner Susanna  
Erwachende neue Natur.

Es lohnt sich manchmal, zu lieben,  
Was kommt, nicht ist oder war.  
Ein Frühlingsgedicht, geschrieben  
Im kältesten Februar.

Joachim Ringelntz

**Veronika, der Lenz ist da** Comedian Harmonists

Veronika, Veronika, Veronika, der Lenz ist da

Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala  
Die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst.  
Weißt du Veronika, die Welt ist grün, drum lasst uns in die Wälder ziehn  
Sogar der Großpapa sagt zu der Großmama, Veronika, der Lenz ist da.

Mein Mädchen lacht, Jüngling spricht: Fräulein, wolln sie oder nicht?  
Draußen ist Frühling Der Poet, Otto Licht  
Hält es jetzt für seine Pflicht, er schreibt dieses Gedicht

Veronika, der Lenz ist da, Die Mädchen singen tralala  
Die ganze Welt ist wie verhext, Veronika, der Spargel wächst  
Weißt du Veronika, die Welt ist grün, drum lasst uns in die Wälder ziehn  
Der liebe alte Großpapa sagt zu der guten Großmama  
Veronika, der Lenz ist da. Sie sorgen verlogen, Der Lenz ist da, oh...



**Hier sind 15 Kräuter in alle Richtungen eingebunden- finden Sie die genannten Pflanzen**

FUENFFINGERKRAUT • GLOCKENBLUME • KUEMMEL  
MARGERITE • EBERWURZ • BIBERNELLE • WERMUT  
KOENIGS-KERZE • PFEFFERMINZE • WEINRAUTE •  
LIEBSTOECKEL • TEUFELSABBISS • MOOSKOLBEN  
JOHANNISKRAUT •

B G L O C K E N B L U M E I T T  
E R S U M O O S K O L B E N E E  
S E L L E N R E B I B S E R B N  
A C W E I N R A U T E H T S E C  
H A E T I R E G R A M T T E R N  
W E R M U T K U E M M E L + W B  
T U A R K R E G N I F F N E U F  
U E E Z R E K S G I N E O K R S  
S S I B B A S L E F U E T C Z H  
J O H A N N I S K R A U T E L F  
R L I E B S T O E C K E L A U E  
N E Z N I M R E F F E F P T A G

## Liebe Besucherinnen und Besucher des Seniorenzentrums,

der kalendarische Frühlingsanfang hat bislang noch nicht das Wetter gebracht, was wir uns erhofft haben; aber die Aussichten sind ganz gut. Es soll endlich wärmer und sonniger werden.

Die Gartenfreunde unter Ihnen haben bestimmt schon das Gehölz geschnitten, das muss ja bis Ende März aus Rücksicht auf die brütenden Vögel abgeschlossen sein. Der März ist für viele Gemüsesorten der richtige Zeitpunkt zum Vorziehen. Auf den Beeten kann der Kompost eingearbeitet werden, Knollenpflanzen können in Töpfen zum Austreiben gebracht werden und als erste Blühpflanzen können Primeln und Hornveilchen gepflanzt werden. Die Kübelpflanzen können jetzt auf das Frühjahr vorbereitet werden, der Rasen gemäht, gedüngt und gepflegt, Stauden geteilt und neu gepflanzt uvm. Sie haben bei diesen Frühlingsarbeiten Ihre ganz eigene Routine freuen sich bestimmt, dass die Terrassen- und Gartensaison bald beginnt.

Wenn Sie sich für neue Pflanzen entscheiden, denken Sie an „bienenfreundliche“ Begrünung, die Insekten werden es Ihnen danken und sie sind so wichtig für unser Ökosystem.

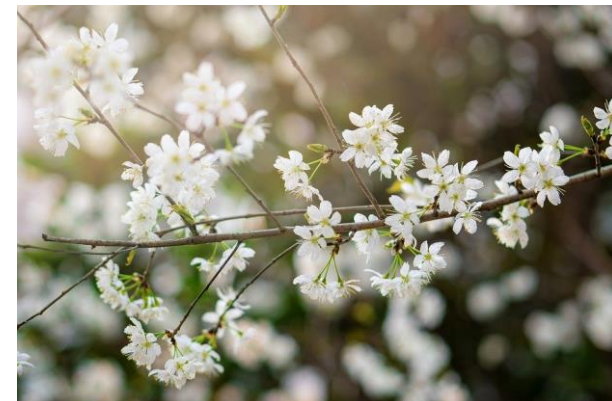
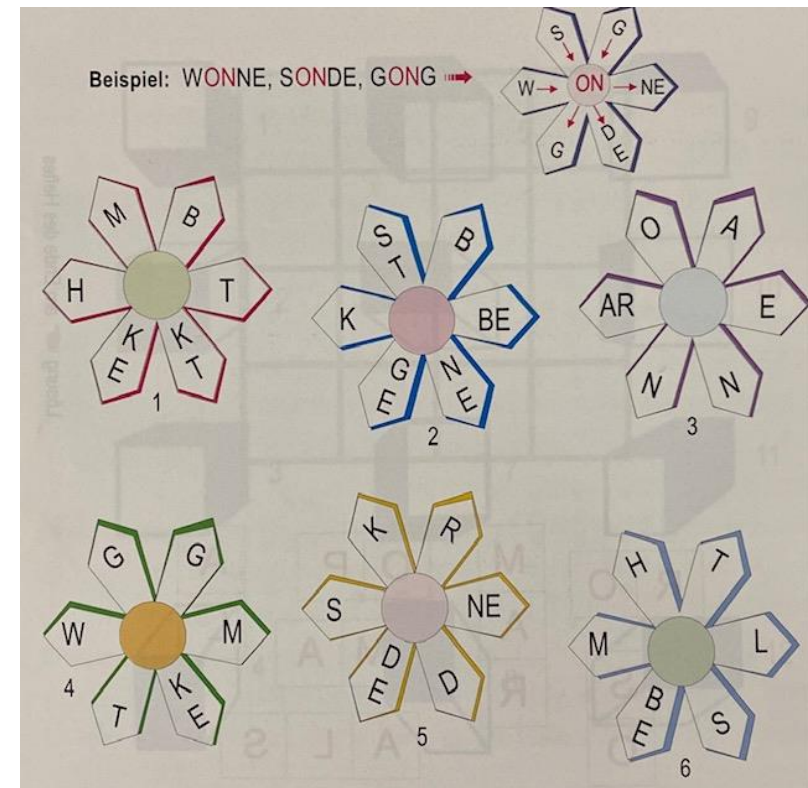
Wenn Sie sich auf den Weg in den Wald machen, werden Sie überall die aufbrechenden Blätter beobachten können, so langsam wechselt die Farbe von braun auf grün. Der Waldboden ist bedeckt mit den ersten Pflanzen, wie z.B. dem Bärlauch. Ein ganz beliebtes Gewächs, sehr aromatisch und gerne verwendet als Pesto und Geschmacksbeilage in der hiesigen Frühlingsküche.

Bleiben Sie aufmerksam und neugierig, die Natur hat gerade jetzt so viel zu bieten. Bleiben Sie gesund!

**Ihr Team aus dem Seniorenzentrum**

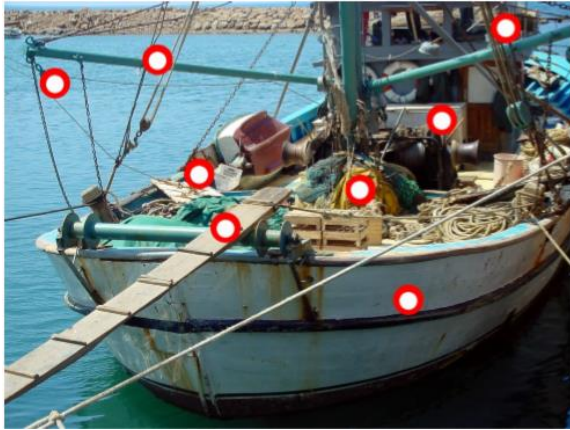
**Jürgen Reichenbach   Sabine Hartmann   Manuela Rigato**

## Setzen Sie jeweils in die Mitte des Sterns die beiden passenden Buchstaben





## LÖSUNGEN:



- Der Würfel ist gefallen, Leonardo da Vinci, Gesellschaft mit beschränkter Haftung, Frankfurt/ Oder, Neu- Delhi, Konstantinopel, Konrad Adenauer, Dumbo.
- Leib, gelb, Bluse, Liebe, Elbe, Seile.



## Wochengruß aus dem Senioren- zentrum KW 12

### Seniorenzentrum Handschuhsheim

Obere Kirchgasse 5, 69121 Heidelberg

Tel.: 06221-401155

[www.seniorenzentren-hd.de](http://www.seniorenzentren-hd.de)

e-mail:

[j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de](mailto:j.reichenbach@drk-rn-heidelberg.de)

[s.hartmann@drk-rn-heidelberg.de](mailto:s.hartmann@drk-rn-heidelberg.de)