

## Barba di Frate / Mönchsbar

Der Mönchsbar ist eine alte Kulturpflanze, die von Mönchen verbreitet wurde.

Im Mittelalter wurde er zu Pottasche verarbeitet und für die Glasherstellung oder als Backtriebmittel verwendet.

(Bekannt ist, dass der botanische Name Salsola Soda darauf hinweist, dass das Kraut aufgrund seiner mineralischen Eigenschaften früher zur Soda-Herstellung verwendet wurde.)

Er ist einer der ersten Frühlingsboten: Barba di frate, zu deutsch «Mönchsbar», in Italien auch als «Agretti» bekannt, ist eigentlich ein Wildkraut, das in Küstenregionen auf salzreichen, feuchten Böden wächst. Inzwischen wird er auch als Gemüse gezogen, hauptsächlich in Italien, wo er denn auch in verschiedenen Gerichten zum Einsatz kommt.

Barba di frate hat einen säuerlich-salzig-erdigen Geschmack, der an Spinat und Sauerampfer erinnert. Das macht das Gemüse zum idealen Partner für Fisch, aber auch als lauwarmer Salat oder in Pastagerichten macht er sich sehr gut.

### **Die Zubereitung ist einfach:**

Wurzeln grosszügig abschneiden, Stiele gut waschen und dann ein paar Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschliessend mit Olivenöl und Salz würzen und schon hat man einen warmen Salat oder eine knackige Beilage zu Fleisch oder Fisch gekocht. Nach Geschmack mit Peperoncini oder Zitronensaft nachwürzen.

Und vermischt mit Spaghetti hat man im Nu eine schmackhafte Mahlzeit.

### **Inhaltsstoffe:**

Reich an Kalium, Kalzium, Eisen den Vitaminen A, C, B 1, B 2, B 3 und B6 und E.

Saison: Februar – Juni