

Lebensmittel

Mönchsbar

Pflanze

Der Mönchsbar gehört zur Familie der Wegerichgewächse und kommt wild in küstennahen Gebieten im Mittelmeerraum vor. Er ist auch unter den Namen «Kapuzinerbar», «Ziegenbar» oder «Barba di frate» bekannt. Der Mönchsbar ist ein typisches Frühlingsgemüse und hat von März bis Ende Mai Saison. Er wird in Büscheln verkauft und erinnert im Aussehen an dicke, feste Schnittlauchstängel.

Bis vor wenigen Jahren war er bei uns kaum erhältlich.

Aber auch in Italien wird er erst in jüngster Zeit wieder vermehrt angebaut. Zuvor ist er von geläufigeren Gemüsesorten verdrängt worden und dabei in Vergessenheit geraten.



Zubereitung

Der Mönchsbar ist ein schmackhaftes Gemüse, das sich als knackige Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten servieren lässt. Mönchsbar kann roh als Salat, gedünstet und mit Zitronensaft sowie Olivenöl beträufelt zu Fisch oder Pasta gegessen werden. In kleinere Stücke geschnitten, kann man ihn auch zu einem Risotto verarbeiten. Ausgezeichnet schmeckt auch eine Frittata, eine Mönchsbar-Omelette.

