

Bärlauch – so weit das Auge reicht!

Die geplante Bärlauchwanderung mit euch musste, den momentanen Corona-Umständen geschuldet, zu zweit stattfinden. Winfried und ich waren in den Auwäldern der Gemarkungen Altenheim und Ichenheim unterwegs, und wir haben uns reichlich mit Bärlauch eingedeckt.

Bärlauch ist nicht nur ein kulinarisches, sondern auch ein gesundheitliches Highlight. Erzählungen nach soll er den geschwächten Bären nach ihrem Winterschlaf auf die Beine helfen und ihnen neue Kraft geben. **Der Bärlauch verleiht also Bärenkräfte.**

Was die Volksmedizin seit Jahrhunderten weiß, wurde inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen. Der Bärlauch ist ein absolutes **Multitalent**. Er enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin A und C, reichlich Calcium, Eisen und Magnesium. Das Allicin, die Ursache für den Knoblauchgeruch, ist ein natürliches Antibiotikum. Es hat viele positive Eigenschaften auf die Gesundheit. Es wirkt blutdruck- und cholesterinsenkend. Es hilft bei Magen- und Darmbeschwerden. Bärlauch hat eine wunderbar entgiftende Wirkung (v.a. wichtig in Bezug auf Schwermetalle und andere Umweltgifte), er stärkt das Immunsystem und ist vorbeugend gegen Arterienverkalkung. Er ist ein wahres „Anti- Aging- Kraut“ was unser Gedächtnis stärkt.

Um den Effekt von Bärlauch zu spüren, kann man ihn täglich in den Speiseplan einbauen, was Winfried und ich die vergangenen 4 Wochen auch taten. Wir machten eine regelrechte Bärlauchkur.

Einige unserer getesteten Lieblingsrezepte, sie sind größtenteils aus dem Internet, möchten wir euch hier mitteilen.

ABER VORSICHT BEIM SAMMELN VON BÄRLAUCH!

Nur wer ihn hundertprozentig kennt, sollte ihn selbst ernten, denn es gibt einige giftige Verwechslungspartner wie das Maiglöckchen, die Herbstzeitlose oder im jungen Zustand der Aronstab.

Bärlauchpaste

Zutaten: 100g Bärlauch, 7g Salz, 100ml Olivenöl

Zubereitung: Bärlauch fein schneiden oder pürieren, mit den restlichen Zutaten vermischen und in ein Schraubglas geben. Die letzte Schicht muss Öl sein, damit nichts schimmelt. Hält sich kühl und dunkel gelagert über 1 Jahr.

Sie eignet sich zu allen herzhaften Gerichten, die sonst auch mit Knoblauch verfeinert werden.

Bärlauchpesto aus der Bärlauchpaste

Zutaten: Bärlauchpaste, Pinienkerne, Parmesankäse gehobelt, eventuell Sesam, etwas Zitronensaft oder geriebene Schale, Gewürze nach Belieben

Zubereitung: Alle Zutaten gut mischen.

Schmeckt sehr gut zu Pasta.

Winfrieds Bärlauchcreme aus der Bärlauchpaste

Zutaten: Bärlauchpaste, Doppelrahmfrischkäse, Essiggurke, gekochtes Ei, Zwiebel, Ingwer, Gewürze nach Wahl.

Zubereitung: Alle Zutaten klein hacken und mischen.

Schmeckt gut zu kräftigem Bauernbrot oder Pellkartoffeln.

Bärlauchaufstrich

Zutaten: Bärlauchpaste, eingeweichte Cashewnüsse, eingeweichte Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, Gewürze nach Wahl

Zubereitung: Alle Zutaten klein hacken und mit der Paste mischen.

Bärlauchquiche

Zutaten: Für den Quicheteig habt ihr sicher euer eigenes Rezept.

Belag: 100g Bärlauch, feinstreifig geschnitten, 30g Butter, 1 Ei, 1 Becher Schmand oder Sauerrahm, 3 Ei Quark, 1 Tl Stärkemehl, 200g geriebener Käse, etwas Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung des Belages: Butter erhitzen, Bärlauch kurz darin anrösten.

Ei, Schmand, Quark, Stärke und Gewürze miteinander verrühren, Bärlauch und Käse daruntermischen und alles auf den Teig geben.

Bei 180 Grad 25- bis 30 Minuten backen.

Bärlauchsuppe

Zutaten: 40g Bärlauch, 4 Kartoffeln, 1l Gemüsebrühe, Schmand oder Sahne, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in Öl kurz anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Bärlauch dazugeben und 15 min köcheln lassen. Pürieren, Sahne und Gewürze hinzugeben.

Bärlauchkapern

Zutaten: Bärlauchknospen, Weinessig, Salz, Zucker, Pfefferkörner, Wacholderbeeren

Zubereitung: Essigsud aufkochen lassen, Knospen kurz mitkochen und alles in kl.

Gläschen mit Schraubverschluss abfüllen. Nach ca 1 Woche genießbar, kühl und dunkel lagern, hält sich gut 1 Jahr.

Bärziki

Zutaten: Joghurt, gewürfelte Essiggurke, frischer Dill, Pfeffer, Salz, Olivenöl, geraspelte Salatgurke

Zubereitung: Alle Zutaten vermischen.

Schmeckt lecker zu geröstetem Weißbrot.

Bärlauchspeckbrot

Zutaten für den Teig:

500g Weizenmehl, 15g weiche Butter, 1 Ei Zucker, 1 Ei Salz, 20g Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe, 300ml warmes Wasser

Zutaten für die Füllung:

Eine Handvoll grob gehackte Walnüsse, 50g gewürfelter Speck, 2 Ei Haferflocken, 1 Ei Chilipulver,

1 große Handvoll gehackter Bärlauch, 1 kleine gehackte Zwiebel

Zubereitung: Alle Teigzutaten verkneten. 15 min zugedeckt gehen lassen. Die Zutaten für die Füllung in den Teig kneten und einen Brotlaib formen. Auf einem Backblech nochmal 10 min ruhen lassen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mit feuchtem Messer Brotlaib kreuz und quer einschneiden, mit etwas Wasser bepinseln. Eine mit Wasser gefüllte Schale in den Ofen stellen und das Brot ca 25 min goldbraun backen.

Bärlauchwein

Laut Maria Treben verhilft der Bärlauchwein zu einem guten Gedächtnis, beugt Arterienverkalkung vor, ist ein wunderbares Heilmittel für alle alten Leute, die unter Brustverschleimung leiden.

Zutaten: 3 Handvoll kleingeschnittener Bärlauch, $\frac{3}{4}$ l Weißwein, 2 Ei Honig

Zubereitung: Alle Zutaten kurz aufkochen, 1 Stunde stehen lassen, absieben.

Täglich 1 bis 2 Schnapsgläschen trinken

Bärlauchschnaps oder „Anti- Aging- Tropfen“

Zur Vorbeugung von Arterienverkalkung, für ein gutes Gedächtnis und stärkt das Immunsystem

Zutaten: 1 Handvoll kleingeschnittener Bärlauchblätter, hochprozentiger Schnaps

Zubereitung: an einem hellen, warmen Platz 2 Wochen ziehen lassen. Absieben und in dunkle Fläschchen füllen.

Tägl. zwei bis drei Mal 10 bis 15 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen.

Die Tropfen gibt es auch zu kaufen, sind richtig teuer!!!

Der Bärlauch hat uns die vergangenen Wochen täglich begleitet und die Rezepte sind alle persönlich ausprobiert und für gut befunden.

Unser Rat, geht raus in die Natur zum Sammeln und in den Wald „zu den Terpenen“ und esst jeden Tag etwas Wildes. Denn wir selber haben es in der Hand unser Immunsystem zu stärken und das ist wichtig in dieser schweren Zeit. Mit positiven Gedanken und der Zuversicht, dass sich alles zum Guten wendet, blicken wir freudig in die Zukunft.

Bleibt gesund!

Waltraud und Winfried