

Bärlauch

Allium ursinum

Bärlauch gehört zu den kräftigen Bärenpflanzen. Der Bär war bei unseren Vorfahren ein Seelentier, ähnlich den Krafttieren bei den Indianern. Diese Seelentiere verkörperten sich in bestimmten Pflanzen und übertrugen so ihre Kraft auf diese.

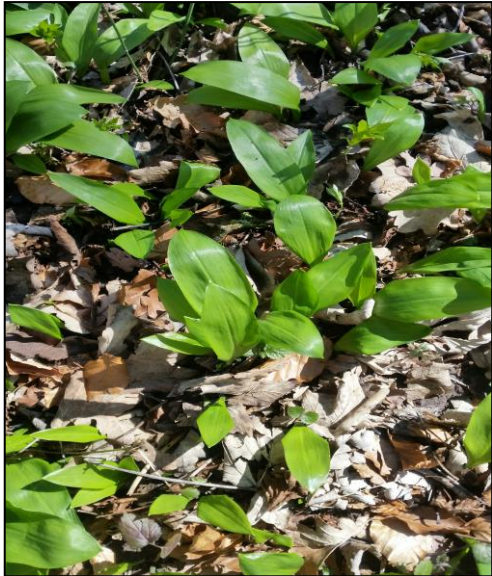
Bärlauch ist eine solche Frühlingspflanze mit Bärenstärke, daher fressen Bären viel vom Bärlauch um nach dem langen Winterschlaf wieder zu Kräften zu kommen. Wenn wir ihn im Frühjahr ernten und verzehren schenkt er auch uns seine Kraft.

Er war bei den Germanen, Kelten und auch den Römern als Heilpflanze bekannt. Für Pfarrer Künzle war Bärlauch die Pflanze mit den wirksamsten Kräften zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Seiner stark blutreinigenden Eigenschaft verdanken wir die heilende Wirkung bei chronischen Hautausschlägen und Flechten da er die Ursache von innen her bekämpft.

Bärlauch wehrt ungewollte Darmbakterien ab, ohne den nützlichen zu schaden. So wurde er bei unseren Vorfahren auch als Wurmmittel eingesetzt. Ein Ungleichgewicht in der Darmflora, etwa durch Medikamente wie Antibiotika, wird durch Bärlauch wieder ausgeglichen. Auch wird die Darmflora bei Einnahme von Bärlauch gegen Parasiten gestärkt.



<https://www.kostbarenatur.net>

Bärlauch	allium ursinum
	Familie: Zwiebelgewächse = Alliaceae Erkennungsmerkmale: grüne grundständig, langgestielte Lanze ähnliche Blätter. Er wächst als Schild aus dem Boden und nicht gerollt! Der Blütenstand ist doldig weiss Standort: Feuchte Laubwälder Verwendbare Pflanzenteile: Blätter, Blüten, Zwiebel Inhaltsstoffe: z.B. Vitamin A, B, C, Selen, Mineralsalze, Eisen, Schleim, Chlorophyll Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeit in der Phytotherapie: Bärlauch ist ein Blutreiniger. Er verhindert, dass sich Cholesterin an den Gefässen ablagert und senkt den Blutdruck. Er beschleunigt die Fliessgeschwindigkeit der roten Blutkörperchen, wirkt entgiftend, regt Stoffwechsel und die Gallenflüssigkeit an. Planet Mars, Mond Besonderes: Riecht nach Knoblauch Beim Trocknen vermindert sich die Heilwirkung
	
Englischer Name: Ramsons	

Rezepte:

Die **Knospen/Blüten** sind essbar und dekorativ. Knospen können wie Kapern in Essig eingelegt werden.

Urtinktur zur Gedächtnis-Stärkung:

Klein geschnittene Bärlauchblätter und oder -Blüten in ein kleines Gefäss geben, mit Wodka/Schnaps auffüllen. Gefäss schliessen und regelmässig schütteln. Nach 14 Tage absieben und in ein Pipetten-Fläschchen giessen.

14-tägige Kur: Täglich bis 4 Mal 10 – 15 Tropfen in ein Glas Wasser geben und einnehmen.

Bärlauchblätter:

Diese können klein geschnitten in die Salatsauce geben, über Kartoffeln, Tomaten gestreut werden. Die fein geschnittenen Blätter mischen und unter Risotto, Mais, Quark, Hüttenkäse, Couscous, Teigwaren, etc. geben. Evtl. Blätter in Fleisch rollen (Fleischvögel, Cordon Bleu).

Bärlauch Butter

Blätter klein hacken und mit Butter mischen. Sofort verwenden oder einfrieren. Z.B. eine Rolle formen. die Rolle in kurzen Abständen einschneiden. Nicht ganz durchschneiden. Röllchen für Brote/Toast kurz im Backofen zum Schmelzen bringen. Dies ergibt ein Apéro-Häppchen. Röllchen können ebenfalls fürs Andünsten von Gemüse verwendet werden, oder kurz vor dem Servieren als Garnitur über Gemüse oder Teigwaren geben. Die Verwendung ist dieselbe wie mit einer anderen Kräuterbutter, z.B. Knoblauch-Butter.

Bärlauch Salz

Blätter kleinschneiden und mit Salz mischen. Zusammen cuttern und zwischen 2 Haushaltspapieren trocknen lassen. Anschliessend nochmals cuttern, einfüllen und etikettieren.



Neben der Verwendung des Bärlauch Salzes als Kräutersalz, lässt sich als Apéro-Häppchen zubereiten: Toastbrot toasten, mit Butter oder Öl bestreichen und das Salz darüber streuen. Den Toast in Dreiecke schneiden und warm servieren. Es kann jedes Brot dafür verwendet werden. Hübsch sieht es auch mit Pariser Brot aus.

Bärlauch Pesto

Bärlauchblätter waschen, in der Salatschleuder sehr gründlich schleudern. Anschliessend grob hacken und in eine Schüssel geben. Nach Bedarf Knoblauchzehen, geriebener Sbrinz und gehackte Pinienkerne dazu geben. Öl dazu giessen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dieses Gemisch in Gläser abfüllen und vor Licht und Sonne schützen. Im Kühlschrank ist dieses Pesto ein paar Monate haltbar. Bei der Lagerung ohne Kühlschrank: Geriebener Sbrinz und gehackte Pinienkernen erst vor der Verwendung unter das Pesto mischen.

Bärlauch Omeletten

Bärlauchblätter waschen und trocken schleudern. Omeletten- oder Crêpes-Teig herstellen. Blätter klein schneiden und unter den Teig rühren. Omeletten oder Crêpes wie gewohnt backen.

Bärlauch Teigwaren

1 Handvoll Bärlauch
wenig Wasser
3 Eier
300g Mehl
1 EL Öl
Salz
Pfeffer
Muskat, frisch gerieben
2 TL Butter
2 TL Öl
4 Bärlauchblätter, wenn als Dekoration gewünscht

Den Bärlauch klein schneiden, zusammen mit 2 - 3 EL Wasser kurz aufkochen, erkalten und pürieren.

Eier, Mehl und Olivenöl zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zu einem glatten Teig verkneten. Ungefähr 30 Minuten mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Anschliessend den Teig dünn ausrollen und mit einem Messer in 3 cm breite Streifen schneiden. Auf einem Tuch trocknen lassen und sofort in Salzwasser mit je 1 TL Butter und Öl al dente kochen. Vorsichtig rühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

Die restlichen Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden, in einem TL Butter kurz andünsten und unter die gut abgetropften Nudeln mischen.

Die Teigwaren können statt frisch verwenden odertrocknen. Zum Trocknen die Nudeln locker auf einem Sieb oder mit Blechtrennpapier ausgelegtem Kuchenblech legen (ein Tag). Anschliessend in Gläser abfüllen.

Bärlauch-Gnocchi

(www.chefkoch.de)

Zutaten (4 Personen)

600 g Kartoffeln (festkochend)

etwas Salz

60 g frische Bärlauch-Blätter

2 Eier

8 EL Mehl

4 EL Hartweizen-Griess, fein gemahlen

Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen, gut trocknen (Salatschleuder), die Stiele entfernen. Blätter in Streifen schneiden und mit dem Ei pürieren (Mixer oder Messerstern des Handrührgerätes).

Kartoffeln abgiessen, im Topf gut trocken dämpfen. Schälen, durch die Kartoffelpresse drücken, etwas abkühlen lassen. Bärlauch-Ei-Mischung, Griess und Mehl unterheben, mit Salz abschmecken. Falls die Masse noch zu feucht ist, zusätzlich etwas Mehl zugeben.

Auf der Arbeitsfläche etwas Griess verteilen, den Kartoffelteig in fingerdicke Rollen formen. Diese in ca. 2 cm breite Stücke schneiden, gegen die Rückseite einer Gabel drücken. Das ergibt das typische Rillenmuster. Die Gnocchi bis zum Kochen auf Griess legen.

Salzwasser zum Kochen bringen, die Gnocchi zugeben und ca. 3 Minuten

ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen.

Hinweise:

Der Teig sollte nicht geknetet werden, da er sonst verkleistert. Aus demselben Grund den fertigen Teig zügig verarbeiten und nicht stehen lassen.

Bärlauch Zwiebeln

Die Zwiebelwurzeln entfernen und kleinschneiden. Kann wie eine „normale“ Zwiebel verwendet werden.

Bärlauch Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel
Etwas Olivenöl
1 l Gemüsebouillon
100 g frische Bärlauch-Blätter, fein geschnitten
3 Kartoffeln, gerüstet und in kleine Stücke geschnitten
1 dl Rahm
Salz und Pfeffer

Herstellung:

Zwiebeln andünsten und mit der Bouillon ablöschen.
Den kleingeschnittenen Bärlauch und die Kartoffeln begeben.
Bis die Kartoffeln gar sind köcheln. Suppe fein mixen. Den Rahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Märchen:

Als der Kleine Bär den Himmel verliess

https://www.meinbezirk.at/steyr-steyr-land/c-lokales/das-maerchen-vom-baerlauch-maerchen-und-geschichten-fuer-kinder-kindschoepfe-und-kindgebliebene-teil-32_a970195

Es waren einmal zwei Sternbilder am grossen Himmelszelt, die nannten sich auch damals schon der grosse und der kleine Bär. Eines Tages jedoch, da wurde dem kleinen Bären gehörig langweilig dort oben, denn er hatte niemanden zum Spielen. Und als der grosse Bär einmal nicht schaute, ist er - mir nichts, dir nichts - abgehauen, um nachzusehen, was sich auf der Erde unten tat.

Sein Übermut entpuppte sich schon bald als schwerer Fehler, denn wohin er auch sah, überall waren nur Wald, Gestrüpp und hohe Bäume. Weit und breit war da kein Spielgefährte zu sehen. Als er einige Zeit lang in den grossen Wäldern herumgeirrt war, merkte er plötzlich ein brennendes Gefühl in der Körpermitte. Was konnte das bloss sein? Am Himmel oben, hatte er so etwas noch nie gespürt, aber da hatte er auch kein dickes Bäuchlein und kein zotteliges braunes Fell gehabt.

Während er so grübelte, begann es in seiner Magengrube auch noch wie Donner zu rollen und zu grollen. "Jetzt hab ich aber genug", dachte der kleine Bär bange. "Es ist besser, ich mache ein Wölkchen und geh wieder rauf aufs Himmelszelt zu meinem lieben Freund, den grossen Bären.

Doch da bemerkte er dass er sich anstrengen konnte, was er wollte, die Rückreise wollte ihm einfach nicht gelingen. Je mehr er sich anstrebte, desto schwächer fühlte er sich. Unendlich müde, rollte er sich trotz des stechenden Schmerzes in seiner Körpermitte, unter einem Busch, der neben einem Bäuchlein wuchs zusammen und fiel sogleich in einen tiefen, traumlosen Schlaf.

Das kleine Indianermädchen Anuk streifte gerne durch die Wälder rund ums Lager ihres Stammes. Sie liebte es Pflanzen zu suchen, Tees und Salben daraus herzustellen und kranken Tieren zu helfen. Die kleine Anuk war schon eine richtiggehende kleine Heilerin.

Heute war sie unterwegs um die nach Knoblauch duftende Pflanze zu sammeln. Sie wollte sie den Tieren bringen, damit sie nach dem langen Winter wieder ein schönes glänzendes Fell bekamen. Die Frauen würden daraus auch sicherlich eine kräftige leckere Suppe kochen. Ja, sie konnte die Suppe schon förmlich riechen. Noch immer schnuppernd stolperte das Mädchen plötzlich über die Tatze eines schlafenden Bärenjungen. "Du meine Güte! Wer bist du denn? Ein Bärenjunges! Du bist ja schon ganz schwach. Instinktiv wusste Anuk sofort was zu tun war und hielt dem kleinen Bären ein Büschel Bärlauch vor die Nase." Müde blinzeln sah sie der kleine Bär vorsichtig an. "Ja, Kleiner, hab keine Angst! Kannst du noch

selber fressen? Hier friss ein Blättchen davon, damit du wieder zu Kräften kommst!"

Vertrauensvoll frass der kleine Bär das ganze Büschel in Anuks Hand auf. Als sie ihm weiteren Nachschub brachte, spürte er wie seine Kräfte zurückkehrten. Auch der Schmerz in seiner Körpermitte war auf wundersame Weise verschwunden.

Da hörte es Anuk im Unterholz knacksen. Auch Männerstimmen drangen an ihr Ohr. "Die Jäger kommen! Ist deine Mutter in der Nähe, kleiner Bär? Oder hast du wenigstens andere Bären, mit denen du gehen kannst? Hier musst du jedenfalls schnellstens weg. Unsere Jäger würden dir sonst das Fell über die Ohren ziehen!"

Der kleine Bär nickte. Doch bevor er ging, machte er Anuk ein gar seltsames Geschenk. In ihrer Hand lag plötzlich eine Bärenkralle. Doch als sie aufsaß um ihm zu danken war ihr kleiner Freund verschwunden.

"Komisch, von dieser Bärenkralle geht eine seltsame Kraft aus. Mir ist, als würde sie meine natürlichen Heilinstinkte noch verstärken und mir neues Heilwissen schenken. Ich werde daraus ein Amulett machen!"

Auch droben am Himmelszelt herrschte grosse Freude über die Rückkehr des kleinen Bären. Zum Dank für die Rettung seines Gefährten, verdoppelte der grosse Bär die Kräfte der Wunderpflanze.

Als heil- und zauberkräftige Bärenpflanze ging sie bald unter dem Namen Bärlauch sowohl in die Geschichte als auch in die Kochbücher ein.

Geschichtliches und Gefahren:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/baerlauch.html>

Bärlauch zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen in Europa. Bereits im Mesolithikum (Mittelsteinzeit, 9600 bis 4500 v. Chr.) wurde der Bärlauch gerne verzehrt. Und auch von den alten Germanen und den Römern weiss man, dass sie den Bärlauch als Heilpflanze hoch zu schätzen wussten.

Achtung Verwechslungsgefahr!

Bei der Bärlauch Ernte sollte man jedoch auf giftige "Doppelgänger" achten. Besonders das Maiglöckchen ähnelt dem Bärlauch sehr. Aber auch die Herbstzeitlose oder der Aronstab könnten mit dem Bärlauch verwechselt werden.

Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist der unverkennbare Knoblauchduft des Bärlauchs. Hat man allerdings bereits ein paar Bärlauchblätter geerntet, haftet der Knoblauchgeruch an den Händen und stellt kein sicheres Unterscheidungskriterium mehr dar.

Eigene Notizen / Rezepte / Ideen

Kräuterm Maid.ch