



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Donnerstag, 2. April 2020

Bärlauch – Der heilkräftige Frühlingsbote

In Europa verbreitet er gerade zu dieser Jahreszeit wieder seinen unverwechselbaren Knoblauch-Duft in den Wäldern – der Bärlauch, der zur Familie der Zwiebelgewächse (Alliaceae) gehört. Bärlauch wird nicht nur von vielen Menschen wegen seines scharf-frischen Geschmacks in der Küche geschätzt, sondern findet auch als Heilmittel Anwendung. Seine zahlreichen, vorwiegend schwefelhaltigen ätherischen Öle wirken positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber, Galle, Darm und Magen. Bärlauch wird auch bei Arteriosklerose, Bluthochdruck und Darmerkrankungen eingesetzt, regt den Stoffwechsel an, reguliert den Cholesterinspiegel und hilft sogar bei Wurmbefall.

Für den perfekten kulinarischen Genuss pflücken Kenner ihren Bärlauchvorrat, bevor die Pflanze blüht. Jetzt ist gerade die richtige Zeit dafür. Die stärkste Wirkung entfaltet der Bärlauch, wenn er roh und frisch genossen wird, einfach aufs Brot gestreut oder verrührt mit Quark oder Frischkäse. Er kann auch fein geschnitten zu Salat, Saucen und Gemüse gegeben werden und verfeinert Kartoffel- und Reisgerichte oder auch einen Nudel-, Spätzle- oder Gnocchiteig. Gekocht verliert der Bärlauch allerdings ein wenig an Wirksamkeit. Trocknen sollte man Bärlauch gar nicht, er verliert dadurch seine ganze Kraft. Wer die Bärlauchsaison allerdings ein wenig verlängern möchte, kann das Kraut durch Einlegen in Öl, Essig oder Salz sowie durch Einfrieren haltbar machen.

REZEPTE MIT BÄRLAUCH

Bärlauchbutter:

20-25 Bärlauchblätter sehr klein schneiden, salzen, 1 TL Zitronensaft dazugeben, 15 Minuten stehen lassen, bis sich Saft gebildet hat. Anschließend unter 250 g weiche Bio-Rohmilchbutter mischen. Gut aufs Brot oder Baguette, zu Spaghetti, Gemüse, Fisch und Fleisch.

Tipp: Um die Bärlauchzeit zu verlängern die fertige Bärlauchbutter in kleinen

Portionen einfrieren.

Bärlauchpaste:

150 g frische Bärlauchblätter sehr fein schneiden und mit 150 ml kaltgepresstem Bio-Olivenöl und 1 EL Salz vermengen, in ein Schraubglas füllen und mit einer Schicht Olivenöl (ca. 1 cm) bedecken, kühl stellen. Die Paste ist mindestens ein 1/2 Jahr haltbar. Für ein schnelles Pesto der Bärlauch-Paste Sonnenblumen- oder



Pinienkerne nach Belieben, etwas Saft oder Schale von einer Zitrone und geriebenen Parmesan hinzufügen.

Bärlauchsalz:

In ein Schraubglas zuerst 1 cm hoch Steinsalz einfüllen, dann 1 cm fein geschnittenen Bärlauch. Abwechselnd immer Salz und Bärlauch hineingeben, als letzte Schicht Salz einfüllen. Dann ca. 2 Monate an einem kühlen Ort (Abstellraum, Keller) ruhen lassen. Nach dem Ruhen das Salz aus dem Glas geben, alles vermischen, eventuell in der Küchenmaschine verkleinern, in kleinere Gläser füllen, beschriften und genießen oder verschenken.

Bärlauchöl:

In 1 Liter kaltgepresstes Bio-Olivenöl gibt man 2 Handvoll klein geschnittene Bärlauchblätter, ca. 2-3 Wochen ziehen lassen und dann abgießen.

Bärlauchessig:

In 1 Liter Bio-Apfelessig gibt man 1 Handvoll klein geschnittene Bärlauchblätter und ebenfalls 2-3 Wochen ziehen lassen, abgießen. Bärlauchessig schmeckt nicht nur im Salat, sondern eignet sich auch für die Entschlackung (Darmsanierung): Auf eine Tasse warmes Wasser 1-2 EL Bärlauchessig geben, 4-6 Wochen lang morgens nüchtern trinken.

Bärlauch-Hustenmittel:

1 Handvoll Bärlauchblätter sehr klein schneiden, mit 100 ml Wasser überbrühen, in die lauwarme Flüssigkeit 2 EL Bio-Honig geben, eine halbe Stunde ziehen lassen, abgießen und in stündlichem Abstand 1 TL einnehmen.

Bärlauchdip:

1 Becher Sauerrahm (250 g), 1 Becher Joghurt (250 g) und 1 Becher Crème fraîche (250 g) in einer Schüssel verrühren. 1 klein geschnittene Schalotte oder Zwiebel, 2

klein geschnittene Knoblauchzehen, 1 Bund fein geschnitten Bärlauch, Salz, Pfeffer, etwas Senf sowie den Saft einer 1/2 Zitrone dazugeben.

Tipp: Schmeckt vermischt mit einer halben, grob geriebenen Gurke fast wie ein griechisches Tzatziki.

Feine Bärlauchsuppe:

500 g Bärlauch waschen, abtropfen lassen und in 80 g Butter oder Butterschmalz glasig andünsten. 4 rohe Kartoffeln dazu reiben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und 1 Prise Zucker würzen. Mit 1 Liter Gemüsesuppe (Brühe) aufgießen und etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Anschließend pürieren und die Suppe mit 1 Eidotter und 3/4 Becher Crème fraîche oder Sahne binden. Nach dem Binden nicht mehr aufkochen.

Tipp: Mit gerösteten Semmel- oder Vollkornbrotwürfeln servieren.

Bärlauchomelette:

2 Bund Bärlauch kurz überkochen, abtropfen lassen und fein hacken.

200 g Schinken in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Butter oder Butterschmalz anschwitzen, den Bärlauch dazugeben und 2 Minuten dünsten.

4 Eier mit 100 ml Milch, 100 ml Rahm, Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss verrühren und über die Bärlauchmasse gießen, mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

Im Ofen bei 220 °C während 20 Minuten backen oder in der Pfanne braten.

Tipp: Diese Omelette schmeckt auch sehr gut kalt als kleine Zwischenmahlzeit.

Veröffentlicht am Donnerstag, 2. April 2020 in den Kategorien [Coronavirus](#), [Gesundheit](#)

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/04/baerlauch-der-heilkraeftige-fruehlingsbote/>