BÄRLAUCH – Kräfte wie ein Bär

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019

……soll man erlangen, wenn man ihn isst. Daran glaubten schon die alten Germanen.

Bärlauch ist im Moment wieder in aller Munde. Jetzt kann man ihn im Wald, im Garten oder auf dem Markt sammeln. Viele Knoblauchliebhaber greifen jetzt lieber zu Bärlauch, weil dieser keinen üblen Geruch hinterlässt. Neben diesem Vorteil hat Bärlauch noch vieles mehr zu bieten. Meine Recherche hat wieder viele interessante Dinge an den Tag gebracht.

Bärlauch in der Vergangenheit

Schon im Mittelalter wurde wegen des starken Geruchs, Bärlauch als vertreibende Kraft genutzt. Insbesondere gegen Blutsauger und Vampire. Die Römer verwendeten den Saft vom Bärlauch und Koriander als Liebestrank. Er sollte auch bei „angehexter“ Impotenz helfen.

Bärlauch als Heilkraut

Die Germanen setzten das bärenstarke Kraut schon zu ihrer Zeit ein. Die Pflanze reinigt und entgiftet den ganzen Körper. Ewig kränkelnde Leute sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspaliere und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne! Mehr brauche ich doch dazu gar nicht zu sagen…..

Bärlauch in unsere Küche

Bärlauch kann man vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Pesto zu Nudeln, in der Kräuterbutter, im Dip oder pur auf einer Scheibe Brot. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt. Am wirkungsvollsten ist Bärlauch in der kalten Küche. Hier kommen die Inhaltsstoffe zur vollen Geltung. Zum Beispiel ist Bärlauch reich an Vitamin C und an Eisen.

Bärlauchöl: Drei Hand voll Bärlauchblätter werden grob zerkleinert und mit kaltgepresstem Öl übergossen. Dieses wird lichtgeschützt zirka 4 Wochen gelagert und dann durch ein Sieb gefiltert. Das Öl kommt jetzt in dunkle Flaschen und hält monatelang. Weitere Rezepte findet ihr hier: Bärlauchsüppchen, Bärlauchdip

Nun kann ich nur noch hoffen, dass diese wahnsinnigen Kräfte auch bei mir

Einzug halten, damit ich immer frisch und fröhlich und natürlich kompetent für euch da bin.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr