

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

BÄRLAUCHAUFSSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 28. April 2019



Jetzt reden alle über ihn. Es stellt sich die Frage, ob man nach dem Verzehr unangenehm riecht. Was hat er zu bieten? [Man bekommt Kräfte wie ein Bär](#) (Gesundheitstipps). Im Moment ist Erntezeit. Man kann jetzt die Blätter verarbeiten und im Spätsommer, nach der Blüte, die Zwiebeln. Ach ja, habe ich beinahe vergessen zu erwähnen, ich spreche heute vom **Bärlauch** – Hier wieder ein Rezept, dass sich fast von alleine zubereiten lässt:

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Bärlauch
500 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, etwas Oliven- oder Leinöl

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trocken schleudern. In kleine Streifen schneiden und unter den Quark rühren. Mit dem Joghurt verfeinern und abschmecken. Und schon ist ein leckerer und sehr gesunder Dip fertig.

Tipps: Ihr könnt hier wieder ganz eure Kreativität walten lassen. Getrocknete Tomaten geben dem Dip eine mediterrane Note. Den Magerquark könnt ihr auch gegen Frischkäse austauschen. Alles was schmeckt, ist erlaubt.

Was euch noch interessieren könnte: Der Bärlauchaufstrich schmeckt zu Brot aber auch zu Kräckern, zu Gemüse-Sticks, zu Pellkartoffeln und vielem mehr.

Dieses Rezept passt auch sehr gut zum Dip: [Ofengemüse](#)

Viel Freude beim Zubereiten. Ich freue mich auch auf eure Ideen und

Erfahrungen Mit Bärlauch. Guten Appetit wünscht euch
eure Karin Knorr