



Ich bin Natalie. Als naturverbundener Mensch liebe ich es durch Wald und Wiese zu gehen und Ausschau nach Wildkräutern, Beeren und Pilzen zu halten.

Wo finde ich Bärlauch?

Bärlauch wächst sehr gerne in Auwäldern aber auch in Mischwäldern. Einmal gefunden, wird er jedes Jahr dort aufzufinden sein. Grab dir ein paar Pflänzchen aus, so kannst du ihn direkt in deinem Garten setzen und jedes Jahr mehr davon ernten.

Beim Pflücken ist Vorsicht geboten! Denn trotz seines stark knoblauchähnlichen Geruchs kann Bärlauch mit der giftigen Herbstzeitlose oder dem giftigen Maiglöckchen verwechselt werden! Diese wachsen sogar oft nebeneinander, deshalb solltest du immer nur einzelne Blätter pflücken und nicht bündelweise abschneiden!

Die wichtigste Wildkräuter Sammelregel

Pflück nur, wo du dir zu 100% sicher bist, was es ist!



Bärlauch verleiht Bärenkräfte

Wenn sich der Winter dem Ende neigt, sprießen die ersten Pflänzchen aus dem verschlafenen Waldboden. Seit mehreren Jahren bin ich leidenschaftliche Kräutersammlerin und verwende auch Bärlauch sehr gerne zum Kochen. Die Freude ist immer groß, wenn die ersten grünen Bärlauchblätter aus dem Waldboden herauschauen. Denn das heißt für mich auch, der Frühling ist bald da!

von Natalie Weiß

In der Mythologie heißt es, er verleiht Bärenkräfte und hilft sogar dem Bären aus dem Winterschlaf!

Wahr ist, dass er eine besonders nährstoffreiche Pflanze ist, die für Stoffwechsel und Verdauung stärkend ist und somit auch gegen die Frühjahrsmüdigkeit helfen kann. Gerade die ersten Frühjahrsblüher haben oft eine reinigende und entschlackende Wirkung, denn früher wurde in den Wintermonaten hauptsächlich eingelagertes und eingelegtes Gemüse verspeist. Frische Vitamine und stoffwechselfördernde Kräuter waren im Frühling somit eine Wohltat für den Körper und sind es noch immer!

Ich nutze Bärlauch sehr gerne zur Entschlackung im Frühling. Am besten ist es, Bärlauch in Kombination mit Löwenzahnblättern zu verspeisen, denn diese leiten die vom Bärlauch gelösten Gifte aus dem Körper. So verleiht er auch mir Bärenkräfte! Frisch genossen ist Bärlauch am allerbesten. Verwende ihn kleingehackt in allen möglichen Speisen, zum Würzen und als Knoblauchersatz. Du kannst Bärlauch auch sehr gut einfrieren, getrocknet verliert er sein Aroma sehr rasch.

Hier noch einige Rezeptideen für deine Bärlauchkur im Frühling.

Bärlauchaufstrich

2 Handvoll Bärlauch kleingeschnitten mit Sauerrahm, Topfen und Feta vermengen, etwas Salz und Pfeffer. Fertig ist dein Brot-aufstrich.

Bärlauchöl

2 Handvoll kleingeschnittene Bärlauchblätter in Olivenöl geben und 2-3 Wochen ziehen lassen und abgießen. Optimal zum Kochen für alle möglichen Speisen.

Bärlauchknödel

2 Handvoll kleingeschnittene Bärlauchblätter und 1 Handvoll kleingeschnittene Löwenzahnblätter mit Knödelbrot, Mehl, etwas Milch und 2 Eiern vermengen. Knödel formen, in Wasser kochen und mit zerschmolzener Butter genießen.

Bärlauchpesto

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkerne, Bärlauch, alles in einen Mörser geben, bis eine cremige Paste entsteht, in kleine Gläschen abfüllen und mit Olivenöl bedecken.

Bärlauchkapern

Sammele die noch geschlossenen Knospen der Bärlauchblüte, in Gläser füllen, mit einem vorab gekochten Kräutersud aus 250ml Essig, 40g Zucker, 1TL Salz und Pfefferkörnern übergießen und verschließen. In 2-3 Wochen sind die Kapern essfertig für deine Jause.

Bärlauchsmoothie

0,3l Wasser, 1 Handvoll Bärlauch, 1 Banane, 1 Handvoll Spinat und 1 Apfel in einem Mixer mixen. Frisch genießen!

Weitere Bärlauchrezeptideen: Bärlauchsuppe, Bärlauch auf dein Butter- oder Käsebrot, Bärlauchsalz, Bärlauch zur Eier Speis, Bärlauch-Quiche, Gnocchi mit Bärlauch und Olivenöl

Spezialrezept für 12 Bärlauch-Muffins:

170 g Mehl, 1 TL Backpulver, ½ TL Natron, 50 g Parmesan, 75 g Butter od. Margarine, 2 Eier, 250 ml Buttermilch, 80 g Frischkäse, 1 Bund Bärlauch, 4 getrocknete Tomaten, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian

Für die Füllung Bärlauch und getrocknete Tomaten klein schneiden. Etwa die Hälfte des wilden Knoblauchs zur Seite stellen, die andere Hälfte mit Oregano, Thymian und den getrockneten Tomatenstücken vermischen. Für den Teig Mehl, Backpulver, Natron und Parmesan mischen. In einer Rührschüssel Butter und Eier schaumig rühren, dann nach und nach die Buttermilch und die Mehlmischung dazugeben. Zum Schluss die zweite Hälfte Bärlauch unterrühren. Die Muffinformen mit etwa einem Esslöffel Teig füllen, sodass der Boden bedeckt ist. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln die Bärlauchfüllung mittig darauf platzieren. Mit etwa zwei Esslöffeln Teig so bedecken, dass die Füllung komplett verdeckt ist. Bei 180 °C etwa 30-35 Minuten goldgelb backen und lauwarm genießen.

Guten Appetit!