

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Bärlauch



Bevor die Bäume im Frühling ihr Blätterkleid anziehen, begrünt der Bärlauch in rauen Mengen den noch lichten Wald. Mit seinem knoblauchartigen Geruch lockte er früher die Bären aus der Höhle und kündigt

den Frühling an. Heute lockt er uns mit seinem betörenden Duft in die Natur hinaus und will uns, zumindest symbolisch, mit seiner Heilkraft die Bärenstärke nach einem langen Winter zurückgeben.

Heilwirkung

Der Bärlauch hilft bei Magen-Darmstörungen, senkt den Blutdruck und den zu hohen Cholesterinspiegel. Er ist ein mächtiger Blutreiniger und vertreibt unsere Frühjahrsmüdigkeit, wie gesagt, er macht uns bärenstark. Er ist auch ein natürliches Antibiotikum. Der Bärlauch ist entzündungshemmend, antibakteriell, harntreibend und schleimlösend.

Besonders wirksam ist eine Bärlauch-Tinktur. Dazu eine Handvoll junger Bärlauch Blätter waschen, abtrocknen und zerkleinern. Anschliessend in ein sauberes verschliessbares Glas abfüllen, dann mit Alkohol auffüllen (mindestens 40-prozentiger Alkohol). Das Ganze vier Wochen stehen lassen, absieben und im Dunkeln lagern. Anschliessend eine Bärlauch-Kur durchführen. Das heisst, fünf Wo-

chen lang täglich 10 bis 15 Tropfen mit Wasser einnehmen, das vertreibt die Müdigkeit und macht uns wieder fit und munter.

Wildkräuterküche

Natürlich hilft es auch, den Bärlauch frisch einzunehmen, um wieder in Schuss zu kommen. Wer den Bärlauch gern hat, kann jeden Tag 5 bis 6 frische Blätter zum Salat geben. Um immer den lauchartigen Geschmack des Bärlauches auf Vorrat zum Kochen verwenden zu können, stelle ich mein Bärlauch-Salz selber her. Mit dem Salz würze ich allerlei Gemüse. Auch als Essig gibt der Bärlauch viel her. Zur Herstellung des Bärlauch-Essigs eine Handvoll Bärlauchblätter in einem halben Liter Weisswein-Essig ansetzen und zwei Wochen ziehen lassen. Fertig ist der feine Essig für alle Blattsalate.

Mein Favorit ist die Bärlauch-Paste, denn die kann ich nach Belieben aufs Brot, über Teigwaren oder in die Salatsauce geben. Für diese Paste muss ich fünf Handvoll frische Bärlauchblätter waschen, abtrocknen und klein schneiden, dann mit Olivenöl mit dem Stabmixer mixen und mit Meersalz genügend würzen. Die Mischung in Gläser abfüllen und gut mit Olivenöl bedecken. Die Paste ist in dieser Form mehrere Wochen haltbar. Auch die Blüten und Samen des Bärlauchs verwende ich in der Küche. Die Blüten sind sehr dekorativ im Salat und sehr fein zum Essen. Mit den Samen stelle ich den Senf des armen Mannes her, der Senf wird sehr geschmackvoll und scharf.

Gut zu wissen

Wer sich vor Hexen und bösen Menschen schützen will, der reibt

sich die Brust mit Bärlauchblättern ein.

Mystik

Der Bärlauch fördert nicht nur die körperliche Energie, sondern stärkt auch unsere Willenskraft und lässt in Lethargie verfallene Menschen wieder erstarben.

Achtung!

Beim Sammeln von Bärlauchblättern bitte achtsam sein. Es darf nur gesammelt werden, wer das Blatt des Bärlauchs wirklich kennt, es ist schon öfters zu Verwechslungen mit giftigen Pflanzen wie zum Beispiel dem Maiglöckchen oder der Herbstzeitlosen gekommen.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch