

Frühlingskräuter und Bärlauch - Rezepte von Frieda Frosch

Bärlauch

Bärlauch: rechtes Frühlingskraut mit viel Vitamin C, und Alliin, Inhaltsstoffe wie im Knoblauch, doch mit den Vorzügen eines Wildkrautes, (keine Dünge- und Spritzmittel), dem feineren Geschmack und weniger Geruch, dafür viel Chlorophyll, das Blut der Pflanzen. In einem Kräuterbuch von Pfr. Künzle steht:

"Wohl kein Kraut der Erd ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärm und Blut, wie Bärlauch"

„Bärlauch im Mai spart das ganze Jahr Arzt und Arznei“.

Ihm sei auch noch nachgesagt, dass er hormonartige Stoffe besitzt, die besonders die Lebenskräfte wecken und „Bärenstark“ machen sollen. Bärlauch wächst in Laubwäldern, am liebsten unter Buchen, bevor die Bäume Blätter bekommen, nutzt er das Licht, er zieht dann nach der Samenbildung seine Blätter ein. Er ist bis zum nächsten Jahr unter der Erde verschwunden.

Im heimischen Garten, fühlt er sich unter Hecken und Sträuchern wohl.

Bärlauchsalz

300 g frische trockene Bärlauchblätter, 200 g grobes Meersalz, fein schneiden und mit dem Salz mörsern.

Es kann getrocknet werden zum Streuen oder feucht in ein Glas einfüllen zur Verwendung in der Küche

Bärlauchpaste

Frische, trockene Bärlauchblätter in Öl fein mixen, auf 200g Blätter, 9g Salz, alles in Raps- Öl und etwas Kürbiskern-Öl mixen, in Gläschen füllen und noch etwas Öl obenauf, muss mit Öl bedeckt sein.

Diese Paste ist wie ein Rohling, aus ihr kann B-Pesto, B-Butter, B- Creme, B-Quark und B-

Suppe bereitet werden. Gekühlt ein Jahr haltbar, bis neuer wächst.

Bärlauchcreme

1 Eigelb mit einem Schnapsglas Kräuteressigsud schaumig schlagen.

Einen ¼ Lit. Öl in dünnem Strahl einschlagen.

Eine guten Esslöffel gemixten Bärlauch oder Paste, etwas Senf und Meerrettich, Saft und Schale einer ½ Zitrone einrühren. Wenn noch zu flüssig noch etwas Öl einmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.