Bärlauch (Allium ursinum)

Der Bärlauch ist für mich der geschmackliche Frühlingsbote. Er wächst bei uns im Garten. Jedoch reicht uns dies nicht aus. Wir sammeln auch den wilden Bärlauch, dies oft in grossen Mengen. Den Kindern erkläre ich ganz genau, wie der Bärlauch aussieht, riecht und sich anfühlt. Der Bärlauch sieht der sehr giftigen Herbstzeitlose sehr ähnlich. Auch mit dem Maiglöckchen kann er verwechselt werden. Der Bärlauch gedeiht jedoch bei uns früher als das Maiglöckchen. Beim Pflücken achten wir darauf. Zu Hause beim Waschen, schaue ich mir jedes Blatt zudem nochmals an.

Der Bärlauch besitzt weiche Blätter. Die Blattunterseite ist matt und heller als die Oberseite. Die Blätter hängen nach unten. Der Stiel ist dreieckig. Es befindet sich immer nur ein Blatt auf einem Blattstiel. Bärlauch riecht nach Knoblauch.

Oberseite links, Unterseite rechts

Bärlauch ist eine feine, biegsame und weiche Pflanze mit wundervoller und starker Kraft.

Kräuterpfarrer Künzle beschreibt den Bärlauch: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut, wie der Bärenlauch.“

Schwefelhaltige ätherische Öle, Senfölglykoside, Vitamin C und viele Mineralstoffe wie Eisen, Mangan und Magnesium sind einige Inhaltsstoffe vom Bärlauch.

Es wird vermutet, dass die Bären nach ihrem Winterschlaf zuerst den Bärlauch essen. Denn nach ihrem langen Schlaf brauchen sie Vitamine und Nährstoffe. Diese sind im Bärlauch enthalten. Daher stammt möglicherweise sein Name.

Bei den Kelten galt der Bär als besonders starkes Tier. Besonders starke Heilpflanzen wurden deshalb nach dem Bären benannt. Neben dem Bärlauch zum Beispiel gibt es den Bärenklau oder den Bärenwurz.

Der Bärlauch setzt die ganze Lebenskraft in fruchtbare Tatkraft um.

Am liebsten mögen wir den Bärlauch ganz frisch. Hier unsere Bärlauchverarbeitung:

Blätter

- pur –> in Streifen geschnitten aufs Brot
- in Suppen
- in Saucen
- im Salat
- Pesto
- Öl / Kräuterwürfel
- getrocknet –> Kräutersalzmischungen mild oder pikant
- Urtinktur

Bärlauch: getrocknet, gefroren, als Pesto, in Öl und frisch

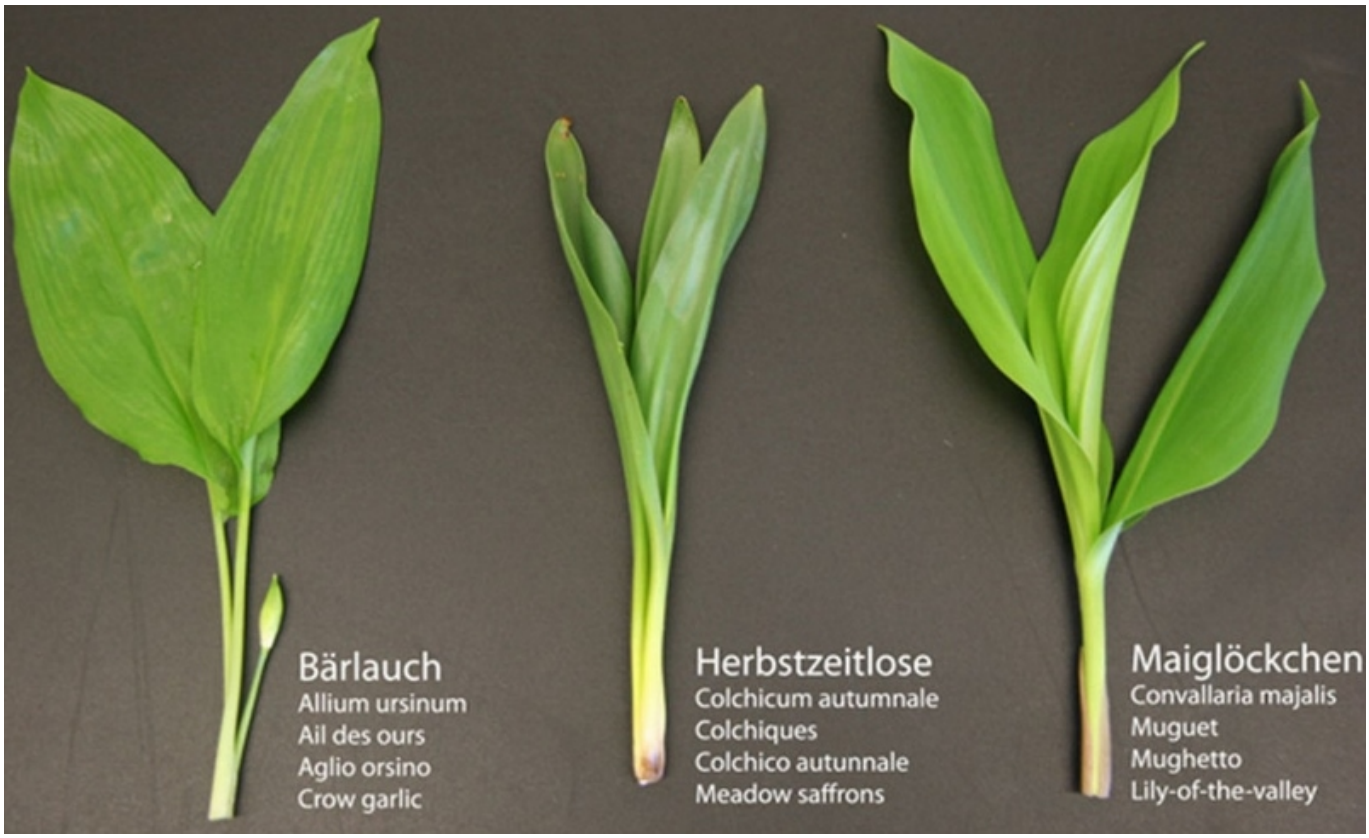
Blüten

- pur
- im Salat

Auch die Blüten sind essbar.

Unterschiede der Pflanzen

Links ist der Bärlauch und rechts befindet sich die Herbstzeitlose. Wenn man die verschiedenen Pflanzen kennt, kann man sie gut unterscheiden.



Genauere Informationen zum Bärlauch

Bärlauch als Heilkraut

Altes Wissen zum Bärlauch

Bärlauch sicher erkennen

Dieser Artikel wurde am 13. März 2016 veröffentlicht.

Bärlauch-Chili-Salz

Meine liebste Kräutermischung ist das Bärlauch-Chili-Salz. Ich trockne jeweils die Kräuter selber. Es ist jedoch auch möglich, gekaufte Kräuter für die Mischungen zu verwenden. Für die Kinder verwende ich mildes Kräutersalz, weil sie scharf (noch?) nicht mögen.

Zutaten:

- 5 Teile Meersalz
- 3 Teile Bärlauch
- 1 Teil Knoblauch
- 1 Teil Peperoncini (oder mehr je nach Schärfe)
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Schnittlauch
- 1 Teil Lauch

Zubereitung:

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln im Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz mischen.

Natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat einfach eine Kräutermischung.

Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Salatkräuter

Damit ich auch im Winter für den Salat Kräuter habe, trockne ich in der Saison viele Kräuter. Diese mixe ich in der kalten Jahreszeit. Je nach Kräuterangebot ändere ich manchmal die Zutaten. 2016 wuchs bei uns Basilikum schlecht. Wir brauchten das Basilikum frisch und es gab zu wenig zum Trocknen. Ich nahm Bohnenkraut für die Salatmischung anstatt Basilikum.

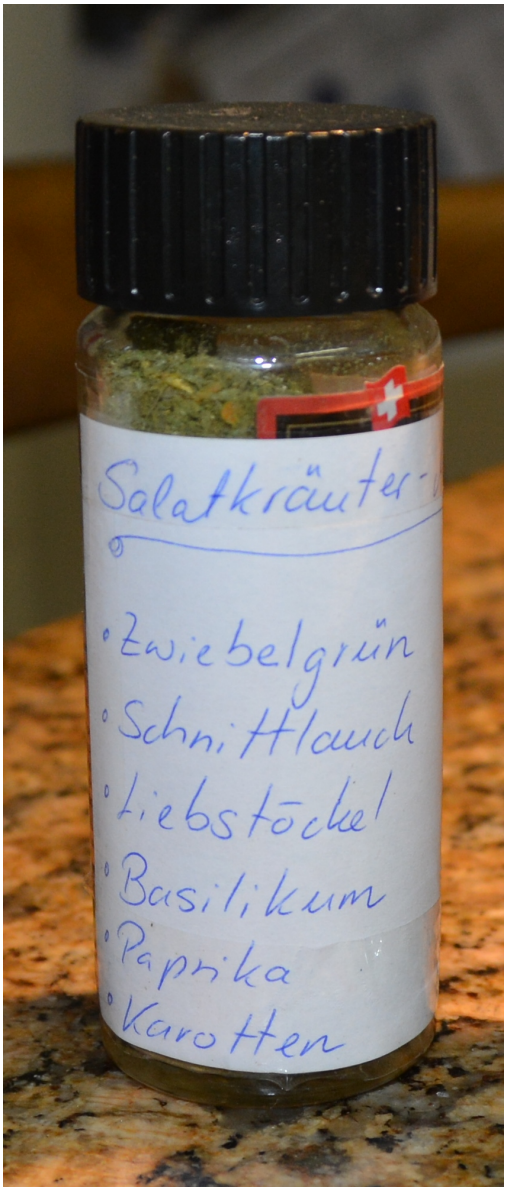
Zutaten:

- 2 Teile Zwiebelgrün
- 2 Teile Schnittlauch
- 2 Teile Liebstöckel
- 1 Teil Basilikum
- 1 Teil Karotten
- 1 Teil Peperoni

Zubereitung:

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln im Mixer oder im Mörser mahlen.

Alles vermengen und in Streugewürzdosen abfüllen.



Dieser Artikel wurde am 19.02.2016 veröffentlicht.

Mond

Seit gut einem Jahr habe ich meinen eigenen Blog. Vieles aus meinem Leben konnte ich hier niederschreiben. Vieles aus meinem Leben fand den Weg nicht in meinen Blog. Ich empfinde mich als Erdenkind, wie alle Lebewesen für mich Erdenkinder

sind. Meine energetischen Eltern sind Vater Himmel (Universum) und Mutter Erde (Planet Erde). Der Mond strahlt für mich Grossmutterenergien aus und die Sonne schwingt für mich mit den Energien von Grossvater. Mond-Grossmutter fliesst mit dem Element Wasser. Sonne-Grossvater brennt mit dem Element Feuer, Mutter Erde nährt mit dem Element Erde und Vater Himmel fliegt mit dem Element Luft.

Voller Kraft zeigt sich der Vollmond am 29.08.2015 nach einem heissen Sommertag.

Während meinem ersten Blogjahr habe ich im Laufe des Jahres darüber geschrieben, wie ich die Kraft der Sonne ehre und die vier grossen Sonnenfeste, die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, die Wintersonnwende, die Frühlings–Tag-und-Nacht-Gleiche und die Sommersonnwende, feiere. Nun möchte ich beschreiben, wie ich die Kraft des Mondes ehre. Seit ich Kind bin prägt mich der Mond. Ich achte ihn wohl schon seit ich auf dieser Erde bin. Ich feiere die grossen Mondfeste des Jahres. Der Mond mit seinem Wandeln ist mir genauso wichtig. Ich beobachte mich,

die Natur und die Mitmenschen während seinem Zyklus von Vollmond bis Neumond.

Der Vollmond im August empfinde ich als einer der stärksten Vollmonde im Jahr. Die Natur und die Energien im Hochsommer sind voll, leuchtend und einnehmend. Wir ernten im Garten die vielen reifen Früchte zum Vollmond im August und verarbeiten sie zu wundervollen Leckerbissen.

Die Zwergnektarinen zeigen sich in roter Farbe.

Die Heidelbeeren schmecken süss und fruchtig.

Dicke, saftige und wohlschmeckende Peperoni strahlen im Sonnenlicht am Vollmondaugustmond.

Ich danke den Bienen und den vielen anderen Insekten für ihre riesige Arbeit.

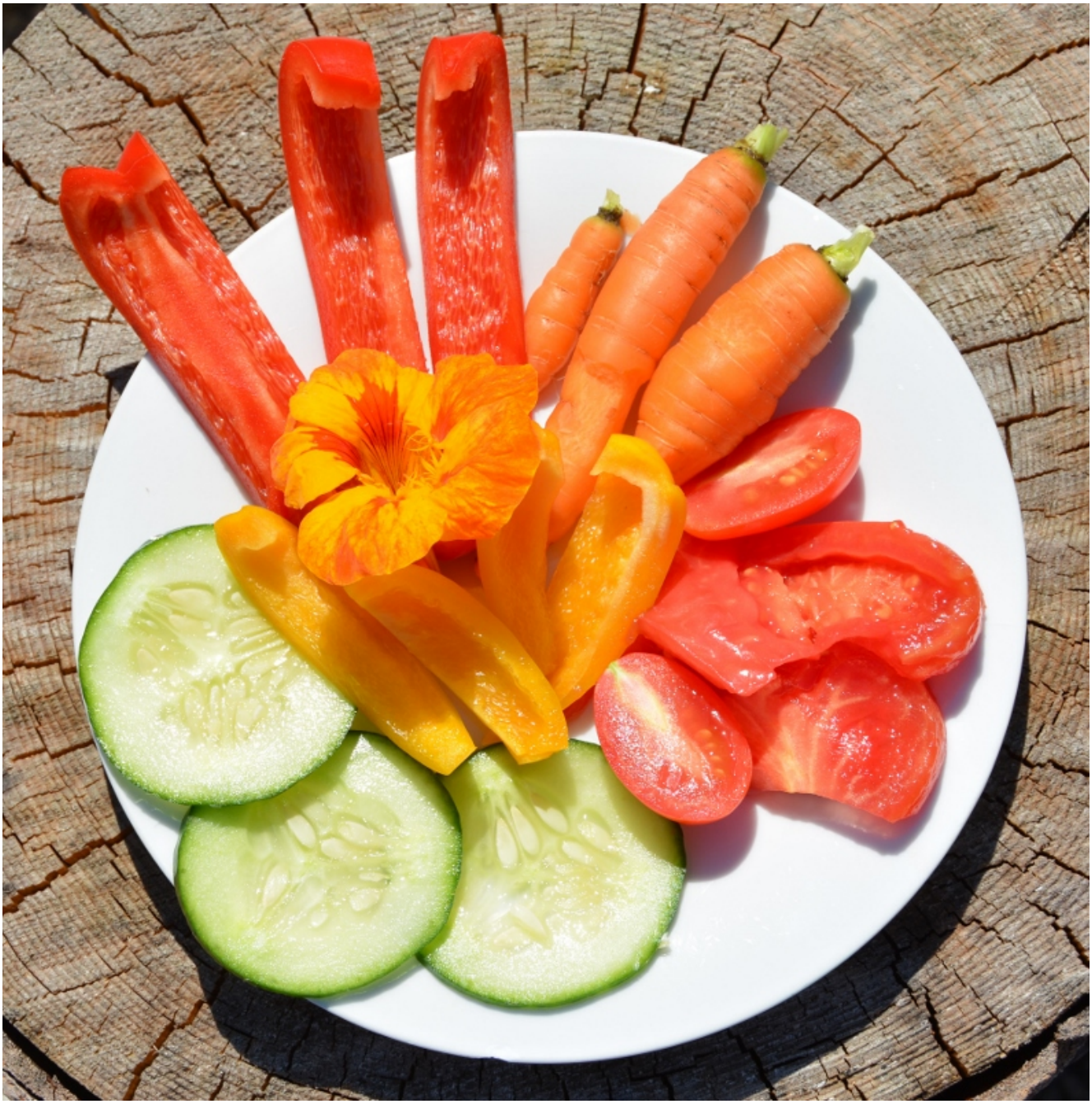
Viele Blumen zeigen sich in Gelb- und Rottönen. Kapuzinerkresse am 29.08.2015.

Sonnenblumen spiegeln für mich die Kraft des Sommers, der Sonne und des Vollmondes.

Gladiolen liebte meine Mutter. Ich erinnere mich durch die Gladiolen in meinem Garten intensiv an sie.

Dieses Jahr ist mir bewusst geworden, dass „ernten“ mit Arbeit verbunden ist. Bis ein Rohkostteller zum Geniessen bereit ist, braucht es viel Energie. Neben den Früchten geniessen wir auch

anderes aus unserem Garten. Dazu gehört auch Wurzelgemüse, welches wir an Neumond geerntet haben. So schliesst sich der Kreis auch auf unseren Tellern.



An beiden Vollmondtagen im August 2015 geniessen wir einen bunten Rohkostteller.

An Neumond geerntete Zwiebeln verarbeitet mein Mann am Vollmond zu gebackenen Zwiebelringen.

Zum Rohkostgemüse essen wir Backofenkartoffeln aus unserem Garten.

Der Vollmond am 29.08.2015 ruft mich zu neuen Aufgaben. Welche das sind, weiss ich nicht. Wenn du es dir vorstellen kannst, du mich in einem Projekt oder anders fühlen kannst, kontaktiere mich.

Dieser Artikel wurde am 29.08.2015 veröffentlicht.

Italienische Kräutermischung

Als Kind mochte ich italienische Kräuter nicht besonders. Oft hatte es mir zu viel Thymian drin. Auch heute noch, gehe ich mit Thymian sparsam um. Meine Kinder und auch Tageskinder mögen die Kinderkräutersalzmischung lieber als die italienische Kräutermischung. Meine Mischung enthält keinen getrockneten Knoblauch. Ich mag Knoblauch gerne frisch und er ist auch im Winter regional erhältlich. Zudem würze ich gerne ab und zu mit Knoblauchöl (Rezept folgt).

Zutaten:

- 5 Teile getrocknetes Oregano
- 2 Teile getrockneter Thymian
- 2 Teile getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Paprika

Man könnte auch noch 1 Teil getrockneten Knoblauch dazu geben.

Zubereitung:

Die Blätter des Thymians und des Oreganos von Hand von den Stielen befreien.

Thymian-, Oregano- und Basilikumblätter von Hand etwas zerreiben und mit dem Mörser verkleinern. Ich mixe diese Kräuter nicht mit dem Mixer, da ich finde, dass sie bitter werden.

Paprika im Mixer mahlen.

Alle Zutaten zusammenfügen.