

# Bärlauch-Pesto

Wenn im Früh-Frühling die Pflanzen erwachen, beginnt für mich das Kräuterjahr. Der Bärlauch ist eines der ersten Kräuter, die wir im Jahr ernten und in verschiedenen Varianten essen. In unserem Garten entdecken wir ihn schon früh im Jahr. Bärlauchpesto benutzen wir für verschiedene Gerichte. Für die Herstellung des Bärlauch-Pestos benütze ich die langsame Variante mit dem Wiegemesser. Wer es schnell zubereitet haben möchte, kann auch alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

## Zutaten

- ca. 40 – 50 Blätter [Bärlauch](#)
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Kerne wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de sel (oder anderes Salz)

## Zubereitung

Den [Bärlauch](#) waschen und gut abtrocknen. Ich schleudere ihn und lege in auf ein Geschirrtuch. So kann ich jedes Blatt nochmals kontrollieren.



Erst den gut getrockneten Bärlauch schneiden.

Den Bärlauch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Mit einem Wiegemesser den Bärlauch und die Pinienkerne fein hacken.

Je nach Geschmack salzen und alles mit dem Olivenöl vermischen.

Das Bärlauchpesto füllen wir in ein verschliessbares und sehr sauberes Glas. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr haltbar, da Bärlauch antiseptisch ist. Bärlauchpesto liebe ich zu Spaghetti. Gerne mag ich es jedoch auch auf Brot und zum Würzen von Tomaten-Saucen. Auf Polenta und Goldhirse schmeckt es auch. Auch der Salatsauce verleiht das Pesto einen herrlichen Geschmack.



Mhhh! Än Guetä!

Dieser Artikel wurde am 22. März 2016 veröffentlicht.

---

# 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

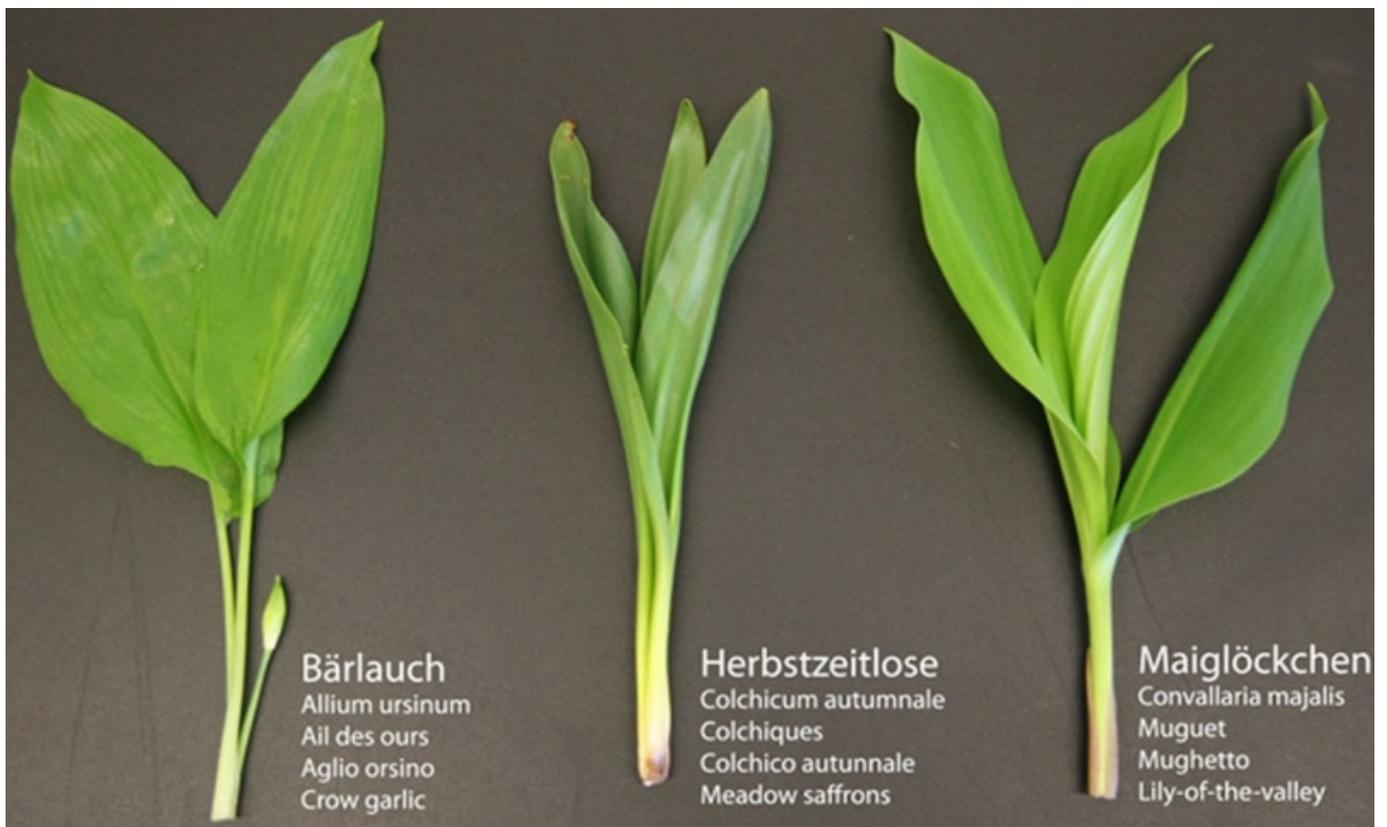


Auch die Blüten sind essbar.

**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.

---

## Modelleisenbahnausstellung in Lichtensteig

Mein Neffe (geb. 2002) ist Eisenbahn-Fan. Schon als er zweijährig war, spielte ich mit ihm stundenlang am Boden Briobahn. Noch immer findet er Eisenbahnen faszinierend. Deshalb besuchen wir die Modelleisenbahn-Ausstellung in

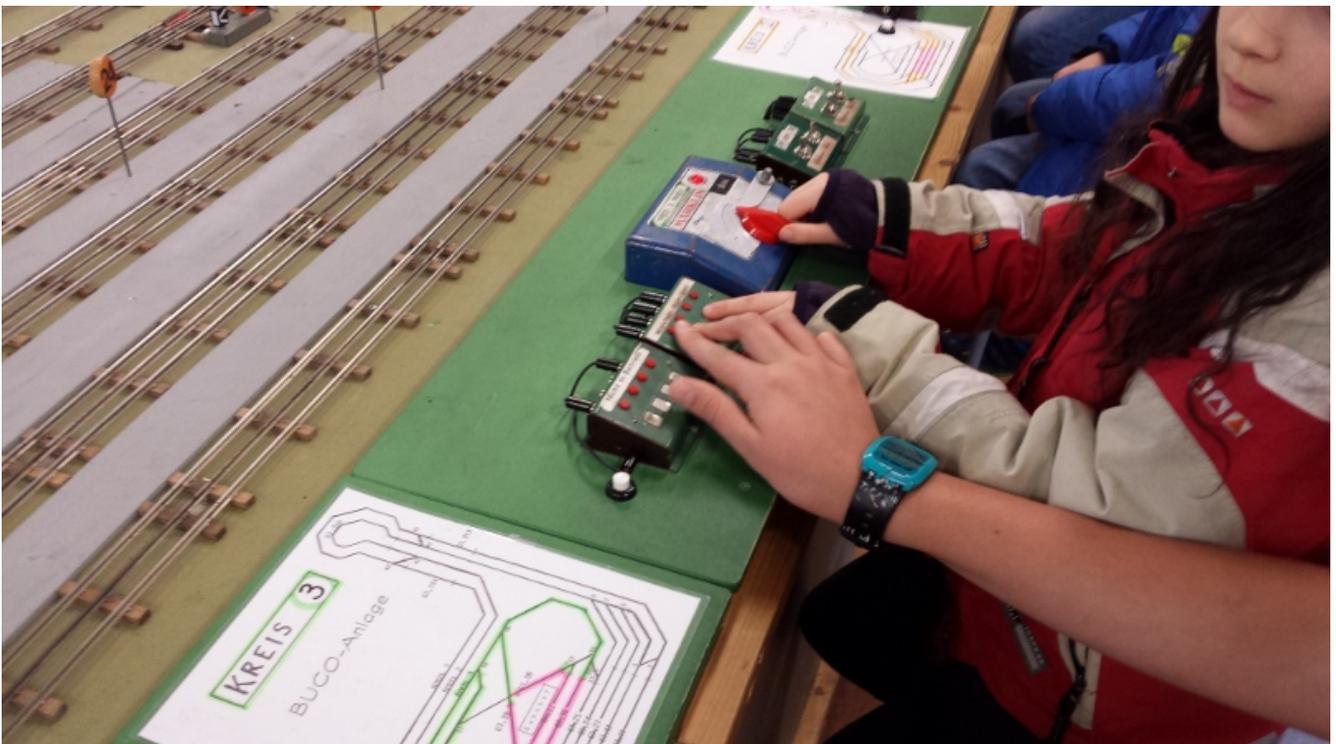
Lichtensteig immer wieder.

Im [Museum Erlebniswelt Toggenburg](#) steht die grösste Hobby-Eisenbahnanlage Spur 0. Während der kommentierten ca. 30-minütigen Vorführung sind die Züge in Fahrt zu sehen.



Ältere und moderne Züge fahren auf den Geleisen.

Zwischen den Vorführungen bleibt uns Zeit, um selber Eisenbahnen fahren zu lassen.



Mein Neffe erklärt meinen Kindern wie die Weichen zu stellen sind.



Vorwärts und rückwärts, langsam oder schnell lassen die Kinder geschickt die Eisenbahn fahren.

Andere Anlagen lassen wir per Knopfdruck starten. Hinter Vitrinen bewundern wir alte Eisenbahnen. Auch im Bistro nützen wir die Spielmöglichkeiten und eine Eisenbahn dreht ihre Runde in der Höhe.



Wir bitten darum, die Eisenbahn in Betrieb zu setzen.



Die Kinder spielen auf kleinem Raum mit der Briobahn und essen daneben den Zvieri.

Neben der [Modelleisenbahn-Anlage](#) befinden sich das alte [Stellwerk](#) von Lichtensteig, [alte Motorräder](#), [alte Landmaschinen](#), eine [Puppensammlung](#) und eine [Krippensammlung](#) im Museum der Erlebniswelt Toggenburg.

Das Städtchen Lichtensteig mag ich sehr gerne und ist immer wieder einen Ausflug wert. Wir besuchen zum Beispiel in der Adventszeit den [Weihnachtsmarkt](#) oder lassen uns im [Chössli-Theater](#) in andere Welten führen.

Dieser Artikel wurde am 12. März 2016 veröffentlicht.

---

# März

März, der dritte Monat im Kalenderjahr, erhielt seinen Namen vom römischen Gott Mars. Aus dem Bauerngott entwickelte sich mit der Zeit der Kriegsgott. Mars wurde jedoch, vor allem in frühromischer Zeit, auch als Vegetationsgott verehrt. Mars galt als Vater von Romulus und Remus und er schützte den römischen Staat.



Der Kriegsgott Mars galt als Vater von Romulus und Remus, welche Rom gründeten.

Im März ist bei uns [Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche](#). Die Kelten feierten das Fest Ostara (20. – 23. März). Es ist ein Sonnenfest. Wie der Name erahnen lässt, entstand bei den Christen daraus das Osterfest. Da Ostern meistens im April

gefeiert wird, berichte ich im April über Ostern.

Das dritte Sternzeichen ist der Fisch (20. Februar bis 20. März). Er gehört zum Element Wasser. Der März gibt der Hilfsbereitschaft, der Sinnlichkeit, der Kreativität, der Harmonie und der Heilung viel Kraft.

Im März drängt es mich immer mehr nach draussen. Unsere [Ausflugszeit](#) beginnt.

Im März erwacht der Frühling für mich und das Neue beginnt sichtlich zu wachsen. Ich plane im März viele Aktivitäten im Jahr. Die grösseren Projekte nehmen immer handfestere Formen an. Auch wenn draussen noch Schnee liegt, gibt es in unserem Haus schon einige Frühlingsboten. Wir sähen Kresse oder andere Sprösslinge. Ein Weidenkätzchenzweig dekoriert unseren Esstisch.



Wir versorgen unsere Februar-Karte und wechseln so auf die März-Karten, die wir während unserem [Rauhnachtsritual](#) gezogen hatten. Auch den Kalender wechseln wir auf den März.

Im März beginnt für mich die Gartensaison. In Saatschalen sähen wir weiter an. Draussen stelle ich die Frühbeete für

unsere Hochbeete zusammen. Die letzten Vorräte wie Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln oder Kürbis neigen sich definitiv dem Ende zu.



Die letzten Vorräte werden aufgebraucht.

Dafür spriessen oft schon die ersten Kräuter. Der Bärlauch erwacht. Vorfreudig begrüße ich ihn, denn er ist einer meiner

liebsten Kräuter.



Erste Bärlauchblätter in unserem Garten.

## März-Übersicht

- 15. März mein Geburtstag und Ende meines Heilfastens
- 21. – 23. März Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche

**Ende des Heilfastens mit meinem**

# Geburtstag

Hätte ich nicht Geburtstag wäre der 3. Vollmond im Jahr das Ende meines Heilfastens. Mit meinem Geburtstag lasse ich das Heilfasten ausklingen. Mein Geburtstag war mir als Kind sehr wichtig. Auch heute noch genieße ich den Tag. Meistens feiere ich in kleinem Rahmen. Mit einem Fruchteteller beginnt mein Tag meistens. Am Mittag oder am Abend je nach Tag essen wir im Restaurant. Ich trinke zu meinem Geburtstag ein Glas Rotwein, Wasser mit Kohlensäure und einen Kaffee mit viel Genuss. Wenn ein runder Geburtstag oder eine andere Besonderheit gefeiert werden kann, organisiere ich auch ein grosses Fest.

## Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche

Nacht und Tag und somit Licht und Dunkelheit sind an diesem Tag im Gleichgewicht. Die Tagen werden ab der Frühling-Tag-und-Nachtgleiche länger als die Nächte. Das Licht ist präsenter als die Dunkelheit bis zur Herbst-Tag-und-Nachtgleiche. Mit der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche beginnt der Frühling für mich und es ist die Zeit des erneuten Lebens, der Entwicklung und Ausdehnung. Pflanzen und Tiere erwachen aus ihrem Winterschlaf. Alles kommt ans Tageslicht. Die Wärme wird spürbar und damit auch mein Drang in das Freie. [Hier](#) klicken, um zu erfahren, wie ich die [Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche](#) mit der Familie feiere und wie wir den Frühling erleben.

Dieser Artikel wurde am 07. 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.