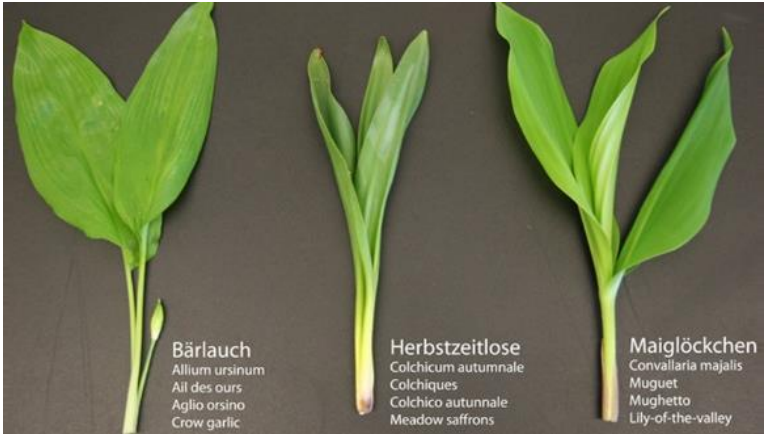



## Der Bärlauch

<p><b>Fundorte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wald</li> <li>• Bachufer</li> <li>• unberührte Natur</li> </ul>	<p><b>Sammelzeitpunkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ab Februar / März bis Juni</li> <li>• Ab einer Größe von 5 cm</li> <li>• <i>Nicht alle Blätter einer Pflanze, da sie sonst abstirbt</i></li> </ul>
<p><b>Geschmack, Wirkung und Inhaltsstoffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aromatisch</li> <li>• knoblauchartig</li>   <li>• antibakteriell</li> <li>• adstringierend (zusammenziehend)</li> <li>• entzündungshemmend</li> <li>• blutreinigend</li> <li>• verdauungsanregend</li> <li>• entgiftend</li> <li>• Positiv bei Hauterkrankungen (Akne, Ekzeme, Geschwüre)</li>   <li>• Vitamin C</li> <li>• Mangan</li> <li>• Eisen</li> <li>• Kalium</li> <li>• Magnesium</li> <li>• Vitamin B1 + B2</li> </ul>	<p><b>Verwechslungsgefahr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herbstzeitlosen</li> <li>• Maiglöckchen</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ACHTUNG</b> Aronstab wächst oft zwischen Bärlauch</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Alle sind giftig</i></li> </ul>
<p><b>Anwendung (es können junge Blätter, Blütenknospen und Samenkapseln verzehrt werden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salate</li> <li>• Gemüsegerichte</li> <li>• Pasta</li> <li>• Suppen</li> <li>• Pesto</li> </ul>	<p><b>Haltbar machen als</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesto - 2 Wochen im Kühlschrank oder einfrieren</li> <li>• Bärlauchsalz</li> <li>• Beim Einfrieren + Trocknen verliert er stark an Aroma</li> </ul>

Buchempfehlung: <https://www.xn--die-moderne-kruterhexe-e5b.de/produkt/baerlauch-buch?ref=naturlichgesund>

## Rezeptideen

### Bärlauchsatz

- 100 g Bärlauch
- 500 g grobes Steinsalz

Bärlauch waschen, mit einer Salatschleuder trockenschleudern oder mit einem Tuch trocknen.

Alles pürieren, dabei nach und nach das Salz hinzufügen.

Über Nacht ziehen lassen und dann entweder in der Sonne, bei 40°C (nicht mehr, da sonst die Inhaltsstoffe verloren gehen) im Backofen oder im Dörrgerät trocknen. Gelegentlich umwälzen.

In einem braunen Glas, lichtgeschützt, aufbewahren, so verliert es nicht seine leuchtend grüne Farbe.

### Bärlauchpesto

- 200 g Bärlauch
- 4 – 5 EL Olivenöl
- 1 TL Steinsalz

Bärlauch waschen, mit einer Salatschleuder trockenschleudern oder mit einem Tuch trocknen.

Alle Zutaten pürieren und entweder in ein Glas geben, mit Öl bedecken und an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren (bis zu ½ Jahr haltbar) oder in Eiswürfelbehälter einfrieren und portionsweise wieder auftauen.

### Bärlauchsenf

- 50 g Bärlauch
- 50 ml Zitronensaft
- 100 ml Wasser
- 50 g Honig
- 50 g Senfsaat (gemahlen oder ganz)
- 1 TL Steinsalz

Bärlauch waschen, mit einer Salatschleuder trockenschleudern oder mit einem Tuch trocknen.

Alle Zutaten bis auf das Wasser pürieren. Das Wasser nach und nach hinzugeben, je nach gewünschter Konsistenz.

In einem frischen Glas ist er bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar. Der Bärlauchsenf kann aber auch in Eiswürfelbehälter eingefroren werden.

Quellen: <https://mein-krauterkeller.de/baerlauch-tipps-zum-ernten>, <https://mein-krauterkeller.de/baerlauchsatz-selbst-machen>, <https://mein-krauterkeller.de/baerlauchpesto-rezept>, <https://mein-krauterkeller.de/baerlauchsenf>