

Claudia Boss-Teichmann



Bärlauch

vielseitig • köstlich • gesund

Ulmer

Die Powerpflanze aus dem Frühlingswald

Ob im Wald gesammelt oder im eigenen Garten angebaut – Bärlauch bringt Ihnen den Frühling ins Haus. Erfahren Sie in diesem Buch Wissenswertes und Kurioses über die Powerpflanze und genießen Sie köstliche Bärlauch-Rezepte.

Bärlauch sammeln und anbauen

Ausflug in die Botanik	6
Sammelleidenschaft	8
Sterne im Schattengarten	12
Verwandte des Bärlauchs	14



Infoecke

Zur Autorin, Bildquellen, Literatur 62
Adressen, Veranstaltungen, Impressum 63



Sicherheit
beim Sammeln

Hier erfahren Sie, wie Sie Verwechslungen von Bärlauch mit giftigen Pflanzen vermeiden.

Gesund mit Bärlauch

Mythen und Fakten 20
Altes Heilwissen der Germanen
und Mönche 22
Pflanzenheilkunde in der Neuzeit 24

Feine Bärlauch-Rezepte

Basics für die Küche 30
Leckeres zum Brot 34
Suppen – Vorspeisen – Snacks 36
Gemüse 42
Kartoffeln & Pasta 44
Polenta & Risotto 50
Tartes & Crêpes 52
Knödel & Klöße 54
Fleisch & Geflügel 56
Fisch & Meeresfrüchte 60



Inhalt

SPEZIAL Gesund und fit
mit Bärlauch 26

Nutzen Sie neueste Erkenntnisse für Ihre Gesundheit.

SPEZIAL Dekorationen
mit Bärlauch 64

Bärlauch erfreut auch das Auge – gestalten Sie Tischdekorationen mit seinen Blüten und Blättern.



Die Powerpflanze aus dem Frühlingswald

Bärlauch ist seit einigen Jahren immer beliebter geworden, es entstand ein regelrechter Boom.

Neue Produkte von Bärlauch-Pesto bis Bärlauch-Käse kamen auf den Markt.

Woher kommt diese Begeisterung? Vielleicht daher, dass Bärlauch einer der ersten Frühlingsboten ist – auch kulinarisch gesehen. Und nach den langen, grauen Wintermonaten sehnt sich das Auge nach frischem Grün und der Körper nach belebender Kost.

Gute Gründe für die Popularität des Bärlauchs gibt es auf jeden Fall viele: Er kann in der Natur gesammelt, aber auch problemlos im Garten angebaut

werden, er ist eine hochwirksame Heilpflanze und vielseitig in der Küche verwertbar.

In diesem Buch erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Powerpflanze:

Wo wächst Bärlauch, worauf muss man beim Sammeln oder beim Anbau im Garten achten? Wie wurde Bärlauch in der Heilkunde vergangener Zeiten eingesetzt, woher kommt sein Name?

Was sagt die moderne Medizin zur gesundheitsfördernden Wirkung des Bärlauchs?

Nicht zuletzt finden Sie hier viele Tipps zum Kochen mit Bärlauch und einen großen Rezeptteil mit einfachen und raffinierten Bärlauchgerichten.





