

Claudia Boss-Teichmann



Smart

Bärlauch

ernten • zubereiten • genießen

Ulmer

Gesund mit Bärlauch

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



Spezial

Gesund und fit mit Bärlauch	26
-----------------------------------	----

Nutzen Sie neueste Erkenntnisse für Ihre Gesundheit.

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



Spezial

Dekorationen mit Bärlauch	64
---------------------------------	----

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

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



Smart

Infoecke

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



Spezial

Sicherheit bei Sammeln	10
------------------------------	----

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

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.



