



## Kräuternachrichten Nr. 8

Frühling 2017



*grün & wild*

Marina Delzer  
Kanalstraße 3  
16278 Schöneberg  
OT Alt Galow

033338 85411  
0162 203 60 55

[kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)  
[www.gruen-und-wild.de](http://www.gruen-und-wild.de)

### Eintauchen ins Bärlauchmeer ...

Wenn ich Bärlauch denke, sehe ich weite sattgrün leuchtende Teppiche vor mir. Am liebsten an wasserdurchströmten Südhängen in Muschelkalktälern. Wie sich die ersten Zipfelmützen durch das letztjährige Laub schieben, erst einzelne, dann ein Meer. Wie sich die weißen Blütenknospen strecken und irgendwann das ganze Tal in einen sehr würzigen gewöhnungsbedürftigen Duftmantel tauchen. Das waren meine ersten Begegnungen mit dieser kräftigen Frühlingslilie vor beinahe drei Jahrzehnten.

Ich mag den Bärlauch, seine Kraft, seine Präsenz, seine Heilgaben. Unsere Vorfahren mögen seine Kräfte von den Bären abgeschaut haben. Die sich nach ihrer Winterruhe, die sie allein mit ihren Fettreserven überlebt haben, mit ausgegrabenen Bärlauchzwiebeln vitalisiert haben. Der wilde Knoblauch wie der Bärlauch auch mancherorts heißt, reinigt den Körper und stärkt ihn mit seinen Vitamingaben. Er regt Magen und Darm an und wirkt wie viele Lauchgewächse antibakteriell. Sein Geheimnis ruht in seinen "Lauch"ölen, die entgiften. Zu nennen ist hier das Alliin, das auch im Knoblauch vorkommt. Werden die Pflanzenzellen gequetscht, z.B. beim Schneiden, dann wandelt sich das Alliin durch ein Enzym in Allicin um, das dann seine gesundheitsfördernde Wirkung und den typischen Knoblauchduft entwickelt.

*"Der Waldt ... Knoblauch stincket vbeler dann der zam / mag velleicht inn der Artzney Giff  
zuvertreiben krefftiger sein / dann der zam."*

Hieronymus Bock

Jetzt ist die Zeit, in der der Bärlauch seine Heilkräfte intensiv verschenkt. Wer Blatt für Blatt mit Dankbarkeit erntet, dabei immer nur ein bis zwei Blätter von einer Pflanze, wird sich diesem

meditativen Tun hingeben können. Mit der Pflanze Kontakt aufnehmen und Dank für seine Gaben übermitteln. Seine Gaben, die der Bärlauch nur frisch geerntet, auf einem Butterbrot, im Quark, auch in Öl konserviert oder als Pesto zubereitet, verschenkt. Bärlauch ernte ich bei abnehmendem Mond und lange vor der Blüte. Dann speichern seine Zellen weniger Wasser und ich kann seine Gaben monatelang konservieren und genießen ...

Doch Aufmerksamkeit bei der Ernte ist geboten, da die Bärlauchblätter mit tödlich giftigen Pflanzen verwechselt werden können. Ich erinnere mich gut, wie ich sprießenden Blättern von Maiglöckchen oder Herbstzeitlose in Bärlauchbeständen begegnet bin. Erinnerere mich an mein Erschrecken, das Erkenntnis gebracht hat.



Ich mag den Bärlauch. Er ist für mich Frühlingsbote und erinnert mich jedes Jahr aufs Neue, auf mich und meine Gesundheit zu achten. Er ist ein guter Freund, der mich stets an unsere erste Begegnung im Muschelkalktal erinnert.

### Termine im April und Mai:



#### **„Neun Kräuter für eine Suppe“ - Fit in den Frühling mit den "Grünen Neunen"**

**Gründonnerstag, 13. April 2017, 14.00 - ca. 17.00 Uhr**, Lenné-Park und Natura2000-Haus in Criewen.

Wir sammeln und kochen eine Neunkräutersuppe

*Eine Veranstaltung im Rahmen der 6. Flussauenwoche des Nationalparks Unteres Odertal*

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de), weitere Infos: [grün & wild](#)

#### **Spaziergang zum Bärlauch und weiteren wilden Energiespendern**

**Freitag, 15. April 2016, 10.00 - ca. 13.00 Uhr**, im Rahmen der 6. Flussauenwoche des Nationalparks. Kräuterspaziergang in Criewen und Zützen, im Nationalpark Unteres Odertal. Wir sammeln, bereiten die Kräuter zu und essen gemeinsam.

Anmeldung: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de) oder 033338 85411 weitere Infos: [grün & wild](#)

#### **"Buchenwald und Bärlauch-Kräuterküche" am Samstag, 22. April 2017**

DB RegioTour - Tagesausflug ab Berlin mit der Bahn  
weiter Infos und Anmeldung unter: [DB RegioTouren](#)

#### **Bärlauch-Verkostung**

**Sonntag, 23. April 2017, 14.00 - 16.00 Uhr**, im Natura2000-Haus in Criewen

Von klassischem Bärlauch-Pesto bis Bärlauchcremesuppe. Das beliebte Frühlingskraut kann mit einer Fülle von verschiedenen Rezepten zubereitet werden. Kommen Sie einfach vorbei und finden Sie Ihr Lieblingsrezept.

#### **Begegnungen mit Bäumen und Sträuchern**

*In der Reihe "Begegnungen mit Bäumen und Sträuchern" gibt es rund ums Jahr Spaziergänge zu verschiedenen Holzgewächsen. Die Spaziergänge dauern 1 bis max. 1,5 Stunden und führen auf leicht begehbaren Wegen.*

#### **"Wie schön blüht uns der Maien..." - Begegnung mit der Birke**

**Sonntag, 30. April 2017, 14.00 Uhr**, Nabu-Erlebniszentrum Blumberger Mühle, Angermünde  
weitere Infos: [grün & wild](#)

### **Kraut & Yoga**

*Die Reihe "Kraut & Yoga" ist ein gemeinsames Angebot von Yoga Nandi, Schwedt und grün & wild im*

### Frühlingskraut & Landschaftsyoga

**Freitag, 28. April 2017, 16.00 - 18.30 Uhr**

Dem Bärlauch und weiteren Frühlingskräutern yogisch begegnen. Treffpunkt: Yoga Nandi, Am Holzhafen 1, 16303 Schwedt  
Infos und Anmeldung unter: [Yoga Nandi](http://www.yoga-nandi.de), 03332 520932 oder [grün & wild](http://www.gruen-und-wild.de), 033338 85411

### weitere Kraut & Yoga Termine:

**Samstag, 27. Mai 2017, 10.00 Uhr**

**Samstag, 24. Juni 2017, 10.00 Uhr**



### Vorschau auf unser Herbstseminar: Kraut & Yoga Abenteuer

Anmeldeschluss ist bereits am 15. Juli 2017

weitere Infos unter: [Yoga Nandi](http://www.yoga-nandi.de) und [grün & wild](http://www.gruen-und-wild.de)

### Kräuterspaziergänge im Mai:

#### Heilkräuter im Frühling

- in Kooperation mit dem "LabSaal e.V." Alt Lübars

**Sonntag, 7. Mai 2017, 12.00 - ca. 14.00 Uhr**

Kräuterspaziergang zu typischen Maikräutern im Rahmen der Veranstaltung "LabSaal in der Uckermark am 6. und 7. Mai 2017, Groß Ziethen  
weitere Infos: [LabSaal e.V.](http://www.labsaal.de)

#### Frühlingsbaum und KräuterAllerley

**Sonnabend, 13. Mai 2017, 14.00 - ca. 17.00 Uhr**

Kräuterspaziergang incl. Zubereitung und Imbiss  
weitere Infos: [grün & wild](http://www.gruen-und-wild.de)

#### Spaziergang zu den Maikräutern/anschl. Kurs: Zubereitung von Wildkräuteraufstrichen

- im Rahmen der 20-Jahrfeier des Nabu-Naturerlebniszentrums Blumberger Mühle, Angermünde

**Sonntag, 14. Mai 2017, 14.00 - 15.00 Uhr/15.00 - 16.00 Uhr**

weitere Infos: [grün & wild](http://www.gruen-und-wild.de) und [Blumberger Mühle](http://www.blumbergermuehle.de)

Weitere Termine finden Sie hier:

*grün & wild*

### Und hier noch ein einfaches Rezept um Bärlauch zu konservieren

Passend zur Jahreszeit und zum Thema möchte ich hier verraten, wie man sich den Bärlauch für mehrere Monate konservieren kann: Die Blätter mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden und dicht gepackt in ein Glas geben. Den Bärlauch mit Olivenöl übergießen, so dass alles vom Öl bedeckt ist. Mit einem Löffel die Luftblasen herausdrücken, evtl. nochmal etwas Öl nachgießen. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Bärlauch auf diese Weise monatelang. Dabei behält er seinen würzig-scharfen Knoblauchgeschmack. Aus den eingelegten Blättern kann man sich dann frisch ein Pesto zubereiten, eine Soße oder einen Salat damit würzen. Die Vielfalt an Bärlauchrezepten ist ja unüberschaubar.

Falls man die Blätter vorher wäscht, ist es ganz wichtig, dass diese sehr gut trockengetupft werden, da das Öl sonst zu gären anfängt. Die Masse riecht dann ziemlich schnell unangenehm. Sollte das der Fall sein, hilft leider nur noch entsorgen.

## Kräuterwerkstatt

Ab Herbst diesen Jahres möchte ich eine **Kräutergruppe** aufbauen.  
Wir treffen uns regelmäßig 1 x im Monat. Je nach Jahreszeit gehen wir auf einen  
Kräuterspaziergang, sammeln uns Zutaten für einen Tee oder wir widmen uns einer  
einzelnen Pflanze etwas intensiver,  
betrachten und sammeln sie, beschäftigen uns mit ihren heilenden, ihren  
gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, verkosten sie oder bereiten eine Salbe, eine Tinktur,  
ein Öl daraus, vielleicht auch ein Hydrolat.



weitere Infos gibt's in den nächsten Kräuternachrichten  
und bald auf meiner Webseite unter Aktuelles.  
Wer Interesse hat kann sich gerne melden unter:  
[kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

*blühende Zitronenmelisse*

— **Partner** —

Nationalpark  
Unteres Odertal



Die nächsten Kräuternachrichten gibt es im Sommer 2017. Der Newsletter erscheint 4 - 5 x im Jahr.  
Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.