



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
22. September 2024**

(Echte) Bärwurz-Würze

Vielleicht kennen manche die Pflanze besser unter anderem Namen wie zB Bärendill, Bärenfenchel oder Bärenanis. Diese Namen deuten in jedem Fall darauf hin, wie sie duftet und schmeckt. Die gefiederten Blätter, die Samen und das Rhizom erinnern mich an eine Mischung aus Fenchel und Liebstöckl. Auf jeden Fall ist es ein sehr kräftiges, würziges und wärmendes Aroma.

Wärmend und herzstärkend waren auch die wichtigsten Eigenschaften für Hildegard von Bingen, die aus der getrockneten Wurzel ein „Herzpulver“ hergestellt hat.

Ich verwende einen Teil der Blätter, Samen und Wurzel für mein Bitter-Pulver, das ich über einen Zeitraum von 4 Wochen 3 x täglich in ein Glas Wasser einrühre.

Ich mische

- 1 Teil frische oder getrocknete und pulverisierte Bärwurzblätter,
- 1 schwachen Teelöffel getrocknete Minze,
- 1 EL Bärwurzsamen – zuerst im Mörser zerstoßen,
- 1 EL pulverisierte Galgantwurzel,
- etwas Salz und Pfeffer und
- gequetschte Wacholderbeeren.

Diese Würze stärkt zum einen den Magen und die Verdauung und macht sich mindestens genauso gut in meinen Ofen-Erdäpfeln.

Nichts leichter als dieses Rezept:

1 Becher Frischkäse verrühren mit

- einer geriebenen Birne,
- einem Stück geriebenem Kürbis,
- 1 TL Senf
- Honig

Bärwurz-Würze dazu und auf heißen Ofenkartoffeln servieren.