

Bärwurzgewürzmischung

Die mit Fenchel und Dill verwandte Bärwurz ist eine europäische Gebirgspflanze, die etwas zwischen 600 und 2000 m Höhe auf sauren, nährstoffarmen Böden und mageren Weiden vorkommt. Ihr mit den Jahren mächtig gewachsener Wurzelstock wird außer zum Würzen auch zu enzianähnlichen Schnäpsen und Likören verarbeitet. 35g Bärwurz, 28g Galgant, 22g Süßholz und 15g Pfefferkraut ergeben mit 1 kg Kochbirnen und 8 EL Honig ein delikates Mus für Brotaufstriche, von dem Hildegard in ihrer Physica schreibt: „Dies ist das beste Mus und kostbarer als Gold, und alle üblen Säfte, die im Menschen sind, vernichtet es. Es reinigt den Menschen, so wie ein Geschirr vom Schmutz gereinigt wird.“ Bärwurz wird aus Kostengründen oft mit dem ähnlich schmeckenden, aber wesentlich billigeren Liebstöckel verschnitten. Deshalb ist auf kontrollierte Ware zu achten. 100g Bärwurzgemischpulver besteht aus: 35g Radix Mei (Bärwurz), 28g Rhiz. Galangae (Galgantwurzel), 22g Radix Liquiritae (Süßholzwurzel), 15g Herba Satureja (Pfefferkraut).