

Bärlauch

Allium ursinum

Weithin riechbar bedeckt der Bärlauch im Frühling den Waldboden. Er ist schon über 2000 Jahre als Heil- und Gemüsepflanze beliebt, auch bei Bären. Die „bärenstarke“ Frühlingsblume ist ein Zeichen für die neue Fruchtbarkeit, welche die Natur nach dem Winter ge-bär-en kann.

Verwechslungsgefahr mit Maiglöcklein- und Herbstzeitlosenblättern beachten

Inhaltsstoffe

Ätherische Öle (für den starken Duft verantwortlich), Mineralstoffe (z.B. viel Kalium und wenig Mangan), Vitamin C, Flavonoide

Heilwirkung

Bärlauch ist ein mächtiger Blut-, Magen- und Darmreiniger, Stoffwechselanreger entzündungshemmend

erweitert Gefässe, wirkt Arterienverkalkung entgegen

antibakteriell, wird auch als natürliches Antibiotikum bezeichnet

verleiht Abwehr stärkende Kraft der Darmflora

Kräuterpfarrer Künzle meint, Kranke sollten ihn verehren wie Gold, denn sie würden nach seinem Genuss aufblühen wie ein Rosenspalier.

Anwendung

Medizinisch innerlich

Bei Magen-Darmstörungen

Bei Bluthochdruck und Arterienverkalkung

Medizinisch äusserlich

Bei chronischen Hautausschlägen

Volksmedizinisch

Zur Darmpflege und als Abwehrstärkungsmittel bei Frühlingsmüdigkeit

In der Küche

Blätter im Frühjahr sammeln zum Kochen von Suppen, Omeletten, Bärlauch-Quark zu „Gschwelti“, etc.

Herstellung von Bärlauch-Pesto (kleine Gläschen verwenden) oder Bärlauch-Butter, welcher im Gefrierfach das ganze Jahr zur Verfügung steht.

Blütenknospen lassen sich wie Antipasti in Oel, Essig oder Salz einlegen.

Blüten als essbare Dekoration sind von April bis Juni zu nutzen.

Die noch grünen **Samen** im Juni lassen sich wie grüner Pfeffer in Weichkäse oder Saucen mischen oder auf dem Quarkbrot geniessen als grüner Kaviar.

Später die ausgereiften und dann getrockneten Samen mahlen als Trockengewürz.

Die **Zwiebeln** finden nach der Blattzersetzung von Juni bis Februar als scharfes Speisegewürz Verwendung, ähnlich dem Knoblauch.

Quellen:

Aus Freya's Zaubergarten, Ursel Bühring, Edition Achillea

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

Chrut und Uchrut, Heilkräuterbüchlein, Pfarrer Johann Künzle

Medizin der Erde, S. Fischer-Rizzi, AT Verlag, Baden, 2005

Handbuch Phytotherapie, Jänicke / Grünwald / Brendler, WVG Stuttgart, 2003



Verwechslungsgefahr mit giftigen Blättern

Bärlauchblätter

Maiglöcklein

Herbstzeitlose

