

Essbare Heilpflanzen

Teil 7: Bärlauch (*Allium ursinum*)

Bärlauch belebt außerordentlich, und zwar den gesamten Organismus, so dass er in jede Frühjahrskur gehört. Was an Heilkraft für den Knoblauch bekannt ist, gilt auch für den »Waldknoblauch«.

*Sieht einer aus grad wie 'ne Leich'
und ist an alle Schmerzen reich
und volle Grind und Mose,
der Bärlauch macht sie zu 'ner Rose.¹*

Wenn es im Wald nach Knoblauch riecht, dann ist er nicht weit und schnell zu finden, geht man nur der Nase nach. Im feuchten Humus des Waldbodens siedelt dieser Frühlingsbote in großen Gesellschaften. Die Römer nannten ihn »Herba salutaris«, das Heilkraut.

Heilwirkungen

Hauptindikationen:

Bluthochdruck, Arteriosklerose, Magen-Darm-Krankheiten, Erkrankungen der Haut und der Atmungsorgane, Rheuma, Gicht.²

Hauptwirkstoffe:

sind die ätherischen Öle. Die Gefäße werden erweitert, die Durchblutung wird verbessert und die Drüsentätigkeit in der Leber und im Magen-Darm-Trakt angeregt. Das Herz-Kreislaufsystem wird entlastet und gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Ausscheidung über die Nieren erhöht, Arteriosklerose vorgebeugt. Bakterien werden bekämpft, die Darmflora wird normalisiert, Gifte und Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber ausgeleitet, die Haut wird regeneriert und die Eisenaufnahme verbessert.

Nebenwirkungen:

bei Überdosierung Schleimhautreizungen

Cave: Überempfindlichkeitsreaktionen (vor allem, wenn sie auf Knoblauch schon bekannt sind)

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl mit Allicin und Cysteinderivaten, schwefelhaltige Verbindun-

gen, Glycoside, Fructosane, Vitamin C, Eisen, Prostaglandine, Biokatalysatoren³

Verwendung

Der »Waldknofel« bietet sich im Frühling an, zuerst mit den Blättern von März bis Mai, die rein äußerlich an Maiglöckchen erinnern, aber durch den Knoblauchgeruch keine Verwechslung zulassen. Die Blüten und Knospen werden ab März bis Juni geerntet, die Zwiebel von Juni bis Februar.

Mit seinem würzigen Aroma eignet sich Bärlauch in Salaten, Gemüse-, Nudel- und Fleischgerichten, Suppen, Saucen, als Pesto, im Kräuterquark, in Omeletten und Eierspeisen, oder als Würze zu verschiedenen Speisen.⁴

Rezepte

Bärlauch-Aligot

Spezialität der Hirten aus der Auvergne. Für vier Personen nehme man:

- 500 g Kartoffeln kochen und pürieren
 - 100 g Bärlauchblätter blanchieren und hacken
 - 200 g Rahm unter das heiße Püree rühren
 - 100 g geriebener Käse (Greyerzer) und
 - 100 g gewürfelter Mozzarella unterrühren, bis der Käse Fäden zieht
- Die gehackten Bärlauchblätter unterheben. Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss würzen.⁵

Bärlauchbrotaufstrich

Eine Handvoll Blätter waschen und sehr fein hacken. Mit 200 g Quark oder Frischkäse, 2 El Rahm, Salz, Pfeffer und wenig Senf würzen. Blüten darüberstreuen.⁶

Bärlauchsuppe oder -sauce

Eine fein gehackte Zwiebel in Olivenöl



Bärlauch (*Allium ursinum*)

anrösten, 1 Handvoll fein gehackter Bärlauchblätter kurz mitdünsten, mit 1 El Mehl stauben, 0,25 l Gemüsebrühe zugießen, alles gut verrühren und 15 Minuten köcheln, dann passieren und mit einem Schuss Sahne verfeinern.⁷

»Bärziki«⁸

500 g Quark oder Joghurt in einem Tuch abtropfen lassen. Unterrühren:

- 2 Tassen fein geschnittenen Bärlauch
- 1 Essigurke, klein geschnitten
- 1 Salatgurke, geraspelt, das Wasser ausgedrückt
- 1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
- 1 El fein geschnittener Dill oder Küchenkraut nach Wahl
- 1 El Olivenöl
- weißer Pfeffer und Salz

Guten Appetit!

1 Madaus, Gerhard: *Lehrbuch der biologischen Heilmittel. Abt. I: Heilpflanzen*, Georg Olms Verlag, 1979

2 Ebd.

3 Kölbl, Konrad, *Kölbls Kräuterfibel: Eine Kompilation*, 1997, und: Hirsch, Sigrid; Grünberger, Felix, *Die Kräuter in meinem Garten*, 2009

4 Fleischhauer, Guido, *Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen*, 2003

5 Rezept nach Jean-Marie Dumaine, zit. nach Couplan, François, *Wildpflanzen für die Küche*, 2004

6 Rezept nach: Hirsch, Sigrid; Grünberger, Felix: *Die Kräuter in meinem Garten*

7 Ebd.

8 Nach: Fischer-Rizzi, Susanne, *Medizin der Erde*, 2000

Essbare Heilpflanzen – Artikelserie von Frau Lydia Schend

- Teil 1: Die Brennnessel, Heft 08/08
- Teil 2: Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Heft 09/08
- Teil 3: Beinwell (*Symphytum officinale*), Heft 11/08
- Teil 4: Apfel (*Pyrus malus*, *Pyrus domestica*), Heft 12/08
- Teil 5: Gundermann (*Glechoma hederacea*, Gundelrebe), Heft 03/09
- Teil 6: Giersch (*Aegopodium podagraria*), Heft 06/09

Die Heftnachbestellung beim Verlag ist möglich

**Verfasserin:**

Lydia Schend, Hp
Neunkirchenerstr. 29
54550 Daun
Tel.: (06592) 982333