

## *Bärlauch*

# Das Kraut mit den Bärenkräften

Das Wildkraut ist ein Meisterwerk der Natur. Seine stärkenden Vitalstoffe und bioaktiven Substanzen holen uns in Nullkommanichts aus dem Frühlingstief heraus, entgiften und entschlacken den Körper und tun Nerven, Haut und Organen Gutes.

TEXT: ANNEROSE SIECK

**E**ndlich Frühling! Die Natur erwacht aus der Winterstarre und auch der Bärlauch lässt sich wieder blicken. Von März an streckt der wilde Bruder des Knoblauchs entschlossen seine grünen Blattspitzen aus dem Waldboden. Die Pflanze wird heute wegen ihres feinen Aromas in der Küche geschätzt. Für unsere germanischen Vorfahren war sie vor allem eines: ein potentes Heilkraut, das die Macht des Winters brach.

Sie verzehrten die Blätter, um den Körper zu entschlacken und neue Energie zu tanken. Sie machten es wie die Bären, die nach dem Winterschlaf Unmengen des Frühlingskrauts in sich hineinstopften. Tatsächlich ist Bärlauch – auch Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen, Teufelslauch oder Waldknoblauch genannt – ein Gesundheits-Booster allererster Güte. Höchste Zeit also, ihn

jetzt im Frühjahr in vollen Zügen zu genießen, um inneren Ballast loszuwerden und neue Lebenskraft zu gewinnen.

In seinen Blättern schlummern eine Vielzahl gehaltvoller Substanzen, allen voran hohe Konzentrationen ätherischer Öle und heilsamer Schwefelverbindungen. Tatsächlich gibt es keine andere Pflanze, die so viele organische Sulfide aufweist wie der Bärlauch. Beim Kauen werden diese zu Säuren umgewandelt, daraus wiederum entsteht Thiosulfinat, das es mit jedem Breitbandantibiotikum aufnehmen kann und Magen und Darm „putzt“, ohne dabei die nützlichen Bakterien zu killen. Das schwefelhaltige Alliin oxidiert, schneidet man die Blätter, zum wirksamen Allicin. Beide Substanzen besitzen eine thrombolytische und fibrinolytische Wirkung. Das heißt: Sie reduzieren die Neigung des Blutes zu verklumpen und wirken der Bildung und Anlagerung von arteriosklerotischen Ablagerungen in den Gefäßen entgegen.

Es ist das Chlorophyll, das die Bärlauchblätter grün macht. Und davon weisen diese einen hohen Gehalt auf, nämlich 422 Milligramm auf 100 Gramm (Petersilie liefert 210, Spinat nur 115 Milligramm). Der Pflanzenfarbstoff verbessert nicht nur



die Blutbildung und Sauerstoffversorgung, er unterstützt den Organismus bei der Wundheilung und der Entgiftung von Schwermetallen und kanzerogenen Stoffen. Die Blätter der Powerpflanze liefern zudem reichlich Vitamin C, das die körpereigene Abwehr nach den langen Wintermonaten wieder in Topform bringt. Das Kraut wartet außerdem auf mit Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie dem Spurenelement Mangan, einem wichtigen Bestandteil verschiedener Entgiftungsenzyme.

### IDEAL FÜR EINE BELEBENDE FRÜHJAHRSKUR

Bärlauch ist ein aufbauendes Naturtalent: Er regt den Stoffwechsel an, wirkt harntreibend, entschlackend, appetitanregend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend und kräftigend. Die Pflanze macht fit, beruhigt die Nerven, stärkt das Herz, fördert die Durchblutung, hält das Blut flüssig, hemmt Arterienverkalkungen, greift regulierend in den Cholesterinhaushalt ein und lindert Hautreizungen. Als eines der ersten Wildkräuter, die uns saisonal zur Verfügung stehen, ist Bärlauch ideal für eine belebende Frühjahrskur. Der Verzehr seiner Blätter steigert die Blut- und Lymphzirkulation, in der Folge werden die Organe optimal versorgt, was wiederum zu einem reibungsloseren Abtransport von Stoffwechselprodukten und Giftstoffen führt. Also, greifen Sie zu! Essen Sie zwei bis vier Wochen lang täglich eine Handvoll Bärlauchblätter und sagen Sie Frühjahrsmüdigkeit und Lustlosigkeit den Kampf an. Keine Sorge: Ihre Freunde und Arbeitskollegen werden Ihnen in dieser Zeit nicht aus dem Weg gehen, denn anders als Knoblauch verursacht das Wildkraut keinen unangenehmen Mundgeruch.

### SELBER SAMMELN ODER LIEBER KAUFEN?

Wer Bärlauch selbst sammeln möchte, sollte sich mit Kräutern auskennen, um ihn nicht mit Maiglöckchen oder giftigen Herbstzeitlosen zu verwechseln, die gern zusammen mit Bärlauch in lichten Laubwäldern und an Flussauen wachsen. Der Verzehr von Maiglöckchen kann zu Übelkeit und Erbrechen führen, bei Herbstzeitlosen besteht Todesgefahr. Der beliebte Tipp, durch Reiben der Blätter den Bärlauch am Geruch zu identifizieren, funktioniert in der Regel nur ein- oder zweimal. Danach riecht jede der drei Pflanzen nach Knoblauch, ob Bärlauch oder nicht. Sinnvoller ist es, auf die Unterschiede bei den Blättern zu achten. Bärlauchblätter wachsen einzeln am Stiel, weisen eine zentrale Mittelrippe auf und besitzen nur wenige Blattnerven, die weit auseinanderliegen, die Unterseite ist matt. Bei Maiglöckchenblättern liegen die Blattnerven eng zusammen, sie wachsen zu zweit an einem Stiel und besitzen eine glänzende Unterseite. Die giftigen Herbstzeitlosen erkennt man daran, dass ihre Blätter rosettenförmig ohne Stiel direkt aus dem Boden entspringen und beide Blattseiten glänzen.



### Bärlauchpesto selber machen

Pasta-Freunde erleben mit einem selbstgemachten Bärlauchpesto den kulinarischen siebten Himmel. Für ein Glas Pesto **40 g Pinienkerne** (wahlweise Walnüsse oder Mandeln) in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen. **30 g Parmesan oder Pecorino** reiben, **zwei Bund Bärlauch** putzen, die Stiele abschneiden, Blätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Pinienkerne und Bärlauch im Mörser zerkleinern, erst den Käse, dann **100 ml Oliven- oder Rapsöl** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Wenn Sie sich nicht absolut sicher sind, gibt es sicherere Wege zum Genuss. Sie können Bärlauch zum Beispiel im Topf auf der Fensterbank oder im eigenen Garten ziehen. Oder Sie kaufen ihn beim Gemüsehändler oder auf dem Wochenmarkt. Wenn Sie selbst sammeln, pflücken Sie möglichst von jeder Pflanze nur ein Blatt, um ihr nicht die Kraft zu rauben. Und sobald die schneeweißen Sternblüten sich entfaltet haben, ist die Zeit der Bärlauchernte schon wieder vorbei.

### BÄRLAUCH LAGERN UND VERWENDEN

Frische Blätter sollten möglichst sofort verbraucht werden, gekühlt halten sie sich nur ein bis zwei Tage. Alternativ können Sie das Frühlingskraut sehr gut portionsweise einfrieren, dabei behält es seine Bärenkräfte, getrocknet jedoch verliert es an Aroma und Wirkstoffen. Nach dem gründlichen Waschen (um die Gefahr einer Infektion mit dem Fuchsbandwurm auszuschließen, wenn Sie im Wald gesammelt haben) werden sie gehackt oder klein geschnitten. Ob auf Butter-, Tomaten- oder Gurkenbrot, mit Quark oder Frischkäse vermengt, im Salat oder grünen Smoothie. Auch warme Speisen wie Saucen, Rührei, Suppen, Omelette, ja selbst Pizzen, Tartes oder Quiches lassen sich mit Bärlauch geschmacklich abrunden.