

# Bärlauch

## Interessantes Allerlei

Bei uns findet Bärlauch hauptsächlich in der Küche Verwendung, obwohl er bis zum 16. Jahrhundert als eine der wichtigsten Heilpflanzen angesehen wurde. So lautet etwa eine alte Bauernweisheit: „Iss Lauch im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte das ganz Jahr frei“. Auch bei den alten Römern war er kein Unbekannter: Sie nannten ihn *herba salutaris*, was nichts anderes als „Heilpflanze“ bedeutet. Aber seine Wurzeln reichen im wahrsten Sinne des Wortes noch weiter zurück, denn Ausgrabungsfunde belegen, dass er bereits in der Jungsteinzeit, also vor beinahe 14'000 Jahren verwendet wurde.

## Heilwirkung auf den Körper

Bärlauch enthält eine ganze Reihe wichtiger Mineralstoffe wie Kalium, Mangan, Zink sowie die Vitamine C und B6. Neueste wissenschaftliche Studien bestätigten, dass er auf natürliche Weise Bakterien und Pilze bekämpft. Bei Infektionen unterstützt Bärlauch den Heilungsprozess und lindert Bronchialkrämpfe. Er fördert die Funktion der Leber und der Gallenblase, unterstützt die Ausscheidung von Verdauungssäften, reinigt das Blut und senkt den Cholesterinspiegel. Zudem enthält Bärlauch eine Menge Antioxidantien und gilt somit als besonders effektiver Fänger freier Radikale. Die Enzymproduktion wird durch ihn angeregt, der Stoffwechsel belebt und das Immunsystem gestärkt.

## Verwendung in der Küche

Bärlauch kann überall dort verwendet werden, wo ein feiner bis kräftiger Knoblauchgeschmack erwünscht ist. Kleingehackt oder in Streifen geschnitten sorgt Bärlauch für das würzige „Gewisse Extra“ auf einem Butterbrot oder in Kräuterquark. Er verleiht Salaten und Suppen eine frühlingshafte Note und Nudelsaucen eine kräftige, aromatische Schärfe. Als Dip passt Bärlauch auch gut zu Gemüse oder Gegrilltem. Versuchen Sie einmal ein herrliches Bärlauch-Pesto oder eine Bärlauch-Butter – es lohnt sich!

## Ein Rezept

**Bärlauch-Tinktur:** Die zerkleinerten, gewaschenen Blätter locker in ein Schraubglas füllen und mit Alkohol (Wodka, 40%) übergießen. Anschließend ca. drei Wochen lang an einem warmen, sonnigen Platz stehen lassen. Einmal täglich gut durchschütteln. Danach werden die Blätter herausgefiltert und die Tinktur in einer dunklen Flasche aufbewahrt. Dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen eingenommen hilft sie bei allen oben genannten Beschwerden.

## Zu beachten

Bärlauch sollte nicht gekocht werden, da dadurch wertvolle Wirkstoffe verloren gehen. Beim Selbersammeln aufgepasst! Er kann leicht mit anderen (giftigen) Blättern verwechselt werden, beispielsweise mit jenen des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlosen.

## Verschiedenes

<b>Lateinische Bezeichnung:</b>	Allium ursinum
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Lauchgewächse
<b>Herkunft:</b>	Europa
<b>Verwendeter Pflanzenteil:</b>	Blätter
<b>Geschmack:</b>	Kräftig-würziges Knoblaucharoma

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritz); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.