

DORISAS KOLUMNE: DER BÄRLAUCH, DAS KRAUT DES MONATS

Kräuterpfarrer Künzle meint:

„Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zum Reinigen, ewig kränkelnde Menschen sollten den Bärlauch verehren wie Gold.“

WALDKNOBLAUCHS BÄRENSTÄRKE

REINIGEND UND STÄRKEND

Jetzt sprießt er wieder, der Bärlauch. Doch meist an versteckten Plätzen, schön feucht und humusreich hat er es gern und halbschattig. Und ähnlich wie bei den Pilzen verraten die Sammler nur gar zu ungern „ihre“ Sammelpätze.

Verwendet werden die jungen Blätter und Stiele, vor der Blüte. Jeder Salat wird damit geschmacklich und gesundheitlich aufgewertet. In vielen Lebensmitteln ist er zu finden, wenn auch meist in getrockneter Form. Wer selbst sammelt hat noch weitaus mehr kulinarische und die Gesundheit fördernde Möglichkeiten. Auf jeden Fall schmeckt er köstlich in der genussvollen Naturaromaküche. Die geschlossenen Knospen des Bärlauchs können auch mit verwendet werden: z.B. Bärlauchknospen, geröstet, auf Brot oder Salat...

Sobald sich die schönen weißen Blütenköpfe geöffnet haben soll der Bärlauch nur noch als Blumenschmuck verwendet werden. Er schmeckt dann bitter.

Im Übrigen reicht es aus, eine einzige Bärlauchkur im Frühjahr über ca. 6 Wochen durchzuführen, solange er eben frisch zu haben ist und danach haltbar gemachten Bärlauch nur noch als Naturmedizin zu gebrauchen. Und natürlich zu kulinarischen Zwe-

cken, jedoch maßvoll. Es ist eben auch ein Heilkraut, dem man unter anderem Blutdruck senkende, reinigende, die Verdauung fördernde Wirkung nachsagt.

WARNUNG: Verwechslungsgefahr besteht, mit den Blättern des Maiglöckchens (Erbrechen/Übelkeit), sowie mit den Blättern der Herbstzeitlose (tödlich !)
Siehe Abbildung unten.

Wer achtsam sammelt, was eigentlich eine Grundvoraussetzung ist beim Wildkräutersammeln, der wird diese Pflanzen nie miteinander verwechseln.



Eine erfrischende Bärlauchzeit wünscht Ihnen:
ARTEMIS, die Kräuterfee
Dorisa Winkenbach
Salutogenese-Praxis
Vöckelsbacherweg 11
D-69518 Absteinach/Mackenheim
Telefon: 06207 / 920 310
Email: artemis@winkenbach.net



Bärlauch (*Allium ursinum*)



Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)



Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*)