



Bärlauch - Alte Heilkräuter neu entdeckt

Mein Name ist Rosi, ich bin Kräuterpädagogin und Kräuterbäuerin. Im April ist der Frühjahrsputz nicht mehr Aufzuhalten, sei es im Garten sowie auch unser eigener körperliche Durchputz. Alles ist im Erwachen und braucht so auch neue Kraft, was wäre da geeigneter als das absolute Frühjahrskraut.

Der Bärlauch

Bärlauch wächst im Schatten von Auwäldern und braucht einen Boden, der etwas Kalk enthält. Da bei uns im Laufe der letzten Jahrhunderten diese Wälder gänzlich verschwunden sind und nur mehr wenige Auwälder im Unterland bestehen, hat man den Bärlauch vergessen. Bei unseren Vorfahren war sie ein Wildgemüse und Heilkraut. Von Rom bis ins Germanienreich wurde sie hoch geehrt. Im 8. Jh. verordnete Karl der Große den Anbau von Bärlauch per Gesetz. Ab dem 17. Jh. geriet sie langsam in Vergessenheit, bis im 20. Jh. Der Kräuterpfarrer Künzle diese Pflanze wieder neu entdeckt. In den letzten Jahren hat Bärlauch wieder an Wert gewonnen und ist in der Gastronomie ein wahrer Frühjahrs hit. Wer sich Bärlauch besorgen möchte muss nicht ins Unterland fahren, denn man kann ihn ganz leicht im Garten selber ziehen. Man sollte sich ein schattiges Plätzchen suchen, eventuell unter einem Haselbusch. Die Pflanzen, welche kleine Zwiebeln besitzt,

bekommt man in manchen Fachgeschäften, die sich auf Kräuter spezialisiert haben. Die Pflanzen sind mehrjährig. Bärlauch sollte auf jeden Fall Blatt für Blatt gepflückt werden, da man es mit dem Maiglöckchen und der Herbstzeitlose verwechseln könnte. Also Vorsicht denn die letzten beiden sind hochgiftig. Bärlauch besitzt nur ein Blatt an einem Stiel, während Maiglöckchen und Herbstzeitlose mehrere Blätter an einem Stiel haben. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle desinfizieren die Atemwege und wirken sich günstig auf die Blutgefäße, besonders in den Beinen und im Gehirn aus. Dieselben Öle sind auch in Knoblauch und Zwiebel enthalten. Senfölglykoside, Flavonoide, Chlorophyll, viele Vitamine, vor allem Vitamin C, Mineralstoffe, wie sehr viel Eisen, Magnesium und Mangan unterstützen den Magen und Darmbereich. Die Lebertätigkeit wird angeregt. Er wirkt immunisierend, entzündungshemmend, verdauungsregulierend, beruhigend und zugleich anregend. Bärlauch macht Speisen haltbar und leichter verdaulich. Senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Außerdem hat er Einfluss auf Fettstoffwechselstörungen, die heute schon recht häufig vorkommen.

Bärlauch kann man in diversen Speisen einarbeiten, vor allem wer den Geschmack von Knoblauch mag. In Suppen,

Quark, Butter, Salaten oder als würziger Spinat schmeckt er hervorragend.

Rezept: Eine Handvoll Bärlauch, etwas Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl und einige Nüsse in einer Küchenmaschine pürieren. Kurioses Bärlauch war ein beliebtes Mittel gegen Gifte aller Art. Da er auffallend roch auch gegen die bösen Mächte. Durchtriebene Hexen, schlaue Dämonen, ja sogar der Teufel fürchteten sich vor diesem Kraut. Die Bärlauch Zwiebeln wurden in Stuben gehängt, wo sie ansteckende Krankheiten anziehen sollten. Das Zwiebelchen soll auch Kinder schützen, deshalb hängte man es ihnen um den Hals.

Mein Gartentipp:

Den Rasen das erste Mal mit Dünger düngen und die vorbereiteten Beete können mit den ersten Pflanzen bepflanzt werden. Robuste Sommerblumen können jetzt ins Freie gesät werden, wie zum Beispiel Mohn, Kornblumen, Malven, und Ringelblumen. Ebenso die Rosen düngen. Lostage im April:

2. April: Rosamunde: Sturm und Wind an Rosamunde bringt gute Kunde.

14. April: Tiburtius: Am Tage Tiburtii sollen alle Felder grünen.

24. April: Georg: Regnet s vorm Georgitag währt noch lang des Segens Plag.

30. April: Walpurgisnacht: Regen auf Walpurgisnacht hat immer ein gutes Jahr gebracht.