



## Allium ursinum

**Bärlauch, Knoblauchspinat, wilder Knoblauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch, Ramsen, Waldherre**

**Familie:** Amaryllidgewächse (Amaryllidaceae)

**Blütezeit** ist von April bis Mai.

**Herkunft:** Der Bärlauch ist in ganz Europa und Nordasien zuhause.

**Pflege:** Er kann aber auch sehr gut im Garten unter Büschen und Bäumen (bevorzugt schattige Plätze) angepflanzt werden. Er wächst im frühen Frühjahr und braucht im Garten einen feuchten, humusreichen, kalkhaltigen Boden. Bärlauch ist eine mehrjährige Pflanze.



**Natur- und Volksheilkunde:** Der Bärlauch ist hervorragend geeignet im Rahmen einer Frühjahrskur. Nach den langen Wintermonaten kann der Darm und der Stoffwechsel durch den Bärlauch wieder zu mehr Leistung stimuliert werden, ist Blutreinigend und hilft unseren Körper im Frühjahr zu entschlacken.

Iss Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei! Oder Bärlauch im Mai erspart das ganze Jahr den Arzt und die Arznei.

Dank der überwiegend schwefelhaltigen ätherischen Öle wird die Verdauung angeregt. Die Öle haben ebenso einen positiven Einfluss auf die Atemwege, Galle, Leber, Magen und Darm.

Gleich dem Knoblauch hat Bärlauch eine gering gefässerweiternde Wirkung, ist blutreinigend und hat eine antibiotische und antiseptische Wirkung. Ebenso vorteilhaft ist der hohe Gehalt an Vitamin C, Eisen, Schwefel, Mangan und Magnesium.

Der Bärlauch hilft uns, Umweltbelastungen besser zu ertragen: Er hilft dem Körper, giftige Schwermetalle wie Blei auszuscheiden, das gilt auch für andere Umweltgifte.

Pfarrer Künzle schrieb über den Bärlauch: "wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.

Ewig kränkelnde Leute, mit Flechten und Ausschlägen versehen, die Bleichsüchtigen und Magersüchtigen sollten den Bärlauch verehren als Gold!

**Bärlauch in der Küche:** Bei der Zubereitung von Bärlauch sollte man vorsichtig sein. Durch Erhitzen verliert er wertvolle Geschmacksstoffe und vor allem seinen hohen Vitamin C-Gehalt. Außerdem werden durch die Hitze die schwefelhaltigen Stoffe verändert, die für den Geschmack und die heilende Wirkung maßgeblich sind.

Am besten genießen Sie daher den Bärlauch roh, zum Beispiel kleingeschnitten auf dem Butterbrot oder im Quark. Besonders beliebt und wohlschmeckend ist Bärlauch auch in Pesto zu Nudeln.

Sogar die Blütenknospen können verwendet werden und eignen sich als Kapernersatz. Die Bärlauchzwiebeln lassen sich wie Antipasti in Öl, Essig oder Salzlake einlegen.