

Siegrid Hirsch

Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen

Leseprobe

[Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen](#)

von [Siegrid Hirsch](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b11946>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



BÄRLAUCH *Allium ursinum*

Waldlauch, Waldknoblauch, Hexenzwiebel, Zigeunerlauch

Bärlauch wächst im Schatten der Auwälder oder Buchenwälder und braucht Böden, die etwas Kalk enthalten. Er ist eine Pflanze, die ab dem 17. Jh. weitgehend vergessen wurde. Vorher war sie Wildgemüse und Heilpflanze von Germanien bis Rom. Im 8. Jh. verordnete Karl der Große den Anbau per Gesetz. Der erste, der nach langem Totschweigen wieder sein Loblied gesungen hat, war Kräuterpfarrer Künzle im 20. Jh.

Bärlauch soll Blatt für Blatt geerntet werden und nicht mit der Sichel abgemäht, dann gibt es auch keine Verwechslungen mit Maiglöckchen oder Herbstzeitlose. Wer das Blatt gefühlt, gesehen und gerochen hat, wird es nie mehr verwechseln.

Bärlauch: Jedes Bärlauchblatt hat einen Stiel und wächst einzeln aus der Erde. Jeweils 2 gestielte Blätter wachsen aus der Zwiebel = 2 Grundblätter. Sie riechen stark nach Knoblauch und sind auf Vorder- und Rückseite sattgrün. Allerdings ist es häufig so, dass unterirdisch Zwiebel an Zwiebel steht und dadurch der Eindruck von Büscheln entsteht.

Herbstzeitlose: mehr als 2 Blätter wachsen aus der Zwiebel. Die Blätter haben keinen Stiel, sie umschließen sich am unteren Ende und kommen aus einem

Sammeln für die Frühjahrskur

-Blatt, Ende März bis Mitte Mai, vor der Blüte

Inhaltsstoffe

- Schwefelhaltige ätherische Öle (sie desinfizieren die Atemwege und wirken sich günstig auf die Blutgefäße aus - sind auch in Knoblauch und Zwiebel enthalten) - Flavonoide, Senfölglykoside (wie sie auch in Rettich, Kresse, Zwiebel, Knoblauch oder Senf vorkommen, sie fördern die Verdauung und unterstützen die Arbeit des Darms), Chlorophyll, viele Vitamine, vor allem Vitamin C, Mineralstoffe wie z. B. viel Eisen, Magnesium und Mangan.

Verwendung

- Rohkost -Gemüsebeigabe -
Suppe - Grüngetränk -
Smoothie

Die Pflanzen der Frühjahrskur i Bärlauch



Stängel, der im Boden liegt. Sie sind praktisch geruchlos. Hat man aber vorher Bärlauch gesammelt, kann man vielleicht nicht unbedingt am Geruch erkennen, ob man ein Herbstzeitlosenblatt vor sich hat. Deshalb ist es wichtig, sich das untere Ende genau anzuschauen. Die Blätter wirken fleischiger, saftiger. Bei der geringsten Verwechslungsmöglichkeit einfach stehen lassen. Bereits 4 Herbstzeitlosenblätter können tödlich giftig sein. Das Gift Colchicin wirkt erst bis zu 4 Stunden nach dem Essen und wer zu viel erwischt hat, ist nicht mehr zu retten.

Maiglöckchen: Die einfachste Möglichkeit, ein Maiglöckchenblatt vom Bärlauchblatt zu unterscheiden, ist die Farbe. Die Blätter vom Maiglöckchen sind auf der Unterseite heller grün als auf der Oberseite und glänzen, während das Bärlauchblatt eher matt ist und auf beiden Seiten ganz genau dieselbe Farbe hat. Eine Vergiftung ist schon allein deshalb selten, weil Maiglöckchenblätter in der Regel später wachsen, nicht am selben Standort und weil Maiglöckchen eben NICHT so giftig sind wie z. B. Herbstzeitlose. Es kann zwar zu Vergiftungen kommen, aber die sind nicht so lebensbedrohlich wie bei der Herbstzeitlose, die ja ein zellzerstörendes Gift trägt. Wichtiger ist es, dass Kinder auf keinen Fall das Wasser aus einer Vase trinken, in der Maiglöckchen gestanden haben, das Gift wird ans Wasser abgegeben.

Wildtulpen: Die Verwechslung kann in einem Garten vorkommen, wo Bärlauch kultiviert wird, wo aber auch Wildtulpen wachsen. Junge Wildtulpen, die in diesem Jahr noch nicht blühen, besitzen nur ein Blatt. Meist ist es viel derber als das Bärlauchblatt. Aber wenn es aus einem winzigen Zwiebelchen sprießt, kann es schon einmal dazwischen rutschen. Darauf ist im Garten und in der Nähe von Gärten, aus denen Tulpen auswildern können, zu achten. Einzelne Tulpenblätter haben, wie der Bärlauch, auch einen Blattstiel und manchmal dieselbe lanzettliche Form. Tipp: Tulpenwasser nicht so stehen lassen, dass Kinder es trinken können. Gleich weggießen. Gilt für alle Tulpenarten.

Wirkung

Der Bärlauch ist ein naher Verwandter des Knoblauchs. Er hat die gleiche Wirkung gegen Verkalkung wie sein großer Bruder, das wurde wissenschaftlich bestätigt, Bärlauch erweitert und reinigt die Blutgefäße, besonders die der Beine und des Gehirns. Er regt die Lebertätigkeit an, ebenso den Gallenfluss. Bärlauch desinfiziert Magen und Darm, er ist antiseptisch und fäulniswidrig. Eine Bärlauchkur kann den Cholesterinspiegel nachweislich senken, ebenso den Blutdruck, wenn er zu hoch ist. Außerdem hat er Einfluss auf Fettstoffwechselstörungen, die heute schon recht häufig vorkommen. Also das beste Kraut für eine Frühjahrskur. Übrigens hat man nach Bärlauchgenuss keine so geruchsintensive Wirkung auf andere Menschen wie nach Knoblauchgenuss, das mag auch Lauchgegner überzeugen.



Verwendung

Bärlauch wird ausschließlich roh oder kurz gedämpft verwendet. Getrocknet ist der Bärlauch fast nichts mehr wert. Auch die Blättermengen, die erst gegen Ende Mai auf den Märkten landen, sind nicht gar so kräftig - vielleicht im Geschmack, aber nicht in der Wirkung. Wilder Bärlauch läuft

Die Pflanzen der Frühjahrskur / Bärlauch

um Walpurgis (30. April) zur Hochform auf. Da ist er am bekömmlichsten. Wer Angst vor Fuchsbandwurm-Eiern oder Leberegel hat, sollte die Blätter kurz blanchieren. Ansonsten gründlich waschen, frisch und klein geschnitten oder gehackt in den Salat, zu jedem Gemüse, zu Suppen und Soßen und zwar täglich, während der kurzen Periode, in der Bärlauch wächst. So wenig wie möglich mitkochen lassen, denn das charakteristische Aroma verflüchtigt sich schnell.

- Bärlauch mischt man in Kräuterbutter und Kräuterquark oder serviert die fein geschnittenen Blätter auf Brot.
- Bärlauchspinat ist für viele gewöhnungsbedürftig, aber ein paar frische Blättchen in einen normalen Spinat oder zu jedem Gemüse, bevor es serviert wird, sind fein.
- Bärlauchsuppe schmeckt besser als jede Knoblauchsuppe und ist noch dazu grün. Außerdem macht so ein Hexenzwiebelsüpplein zur Liebe geneigt und an Walpurgis gegessen, schützt es vor dem bösen Blick.



- Eine Konservierungsform wäre es, den Bärlauch in Salz einzulegen, bzw. ein Pesto daraus zu machen.
- Wenn die Blätter und Blüten weg sind, kann man immer noch die Zwiebeln essen. Aber bitte nicht ausrotten. Lassen Sie welche fürs nächste Jahr übrig.



Wie lange verwenden? -
mindestens 3 Wochen -
höchstens 6 Wochen

Dosierung

- 1 Hand voll täglich
- Einzeln oder in Verbindung mit anderen Frühjahrskräutern verwenden.



Siegrid Hirsch

Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen

Aus dem Erfahrungsschatz unserer Vorfahren

80 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de