

Wildkräuter

Wildkräuter - Der Bärlauch (Allium ursinum)

Der Bär kommt nach seinem Winterschlaf aus der Höhle und „reinigt“ seinen Magen, indem er sich am Bärlauch gütlich tut. Im Frühjahr, wenn in den Wäldern der Bärlauch spriesst, riecht die Luft nach dieser Pflanze. Schon als Kind fiel mir das auf, wenn im Frühling ganze Wälder, in meiner damalig kindlichen Vorstellung, nach Knoblauch rochen, vor allem, wenn dann noch die Sonne schien. Die Luft war geradezu geschwängert von diesem Duft. Ich erinnere mich noch sehr gut an das Bild, als ich zum ersten Mal dem Bärlauch begegnet bin. Es war ein Buchenwald mit einem Bach. Entlang des Ufers wucherte der Bärlauch und es roch intensiv nach dieser Pflanze.

Ich liebe es, wenn die Zeit des Bärlauch wieder gekommen ist. Es ist für mich ein untrügliches Zeichen, dass der Winter „kapituliert“ und der Frühling Einzug hält. Die ersten Bärlauchblättchen direkt von der Pflanze in den Mund gesteckt, lassen bei mir das Gefühl der Reinigung von innen heraus entstehen. Die sanfte Schärfe regt meine Speicheldrüsen an.

Schon jetzt, beim Schreiben läuft mir das Wasser im Mund zusammen.



Nun geht es wieder los!! Ich begeben mich an meine Bärlauchplätze mit der Stofftasche und fülle sie, damit sich unser Speiseplan bereichert. Zwischendurch darf bei der Ernte schon einmal ein Blatt statt in die Tasche in den Mund wandern.

Der Bärlauch ist ein Liliengewächs wie die Zwiebel und der Knoblauch. Die Wurzel ist ein kleines Zwiebelchen, aus dem die Blätter an Stängeln herauswachsen und sich nach oben hin lanzettförmig verbreitern. Der Stängel hat einen dreieckigen Querschnitt. Die Pflanzen wachsen in nährstoffreichen Böden in lichten Laub- oder Mischwäldern und bilden Kolonien. Daher verbreitet sich dann auch der Geruch sehr stark, da so viele Pflanzen auf einmal vorkommen.



Quelle: wikipedia.org

Entgegen vieler Empfehlungen sammle ich die Blütenknospen und sogar die Früchte, um sie einzulegen. Die Knospen ergeben, in Essig eingelegt, eine fantastische Ergänzung zu Gewürzgurken und die Früchte sind, in Essig eingelegt, so etwas wie Kaviar.

Bärlauch enthält fünfmal so viel Schwefelverbindungen wie der Knoblauch. Dank ihrer kann er unserem Körper helfen, Umweltschadstoffe wie Quecksilber,



Quelle: wikipedia.org

Lindan oder Cadmium abzubauen. Seine Wirkstoffe binden die schädlichen Moleküle. Auch zum Aufbau der Darmflora nach einer Behandlung mit Sulfonamiden oder Antibiotika leistet er gute Dienste.

Kräuterpfarrer Künzle schrieb: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.“

Beim Essen reizt Bärlauch die Magen-Darm-Schleimhaut und regt dadurch die Verdauung und den Appetit an. Er stärkt die Immunabwehr bei Stressbelastung und Grippe durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt, wirkt gegen Fäulnis und Gärung und ist gut für die Darmflora.

Bärlauch kann alles, was Knoblauch auch kann.

Die blutreinigende Wirkung der Pflanze hilft bei Frühjahrskuren zum Loswerden der im Winter angesetzten Schlacken. Sie ist gut fürs Herz und hat blutdruckregulierende Eigenschaften. Die antimykotische und desinfizierende Wirkung kann man sich beim Presssaft zunutze machen für die Wundbehandlung, bei Pilzbefall und bei Hautkrankheiten.

Bärlauch ist wie der Knoblauch ein natürliches Antibiotikum.



Quelle: wikipedia.org

Am besten geniesst man den Bärlauch beim Essen. In Sossen verarbeitet zu Spargel ist er genauso ein Hochgenuss wie einfach kleingezupft aufs Butterbrot. Es gibt eine ganze Palette von Rezepten, die den Bärlauch wieder Fuss fassen liessen, auch in der „modernen“ Küche.

Leider findet man in den Presseorganen „Horrmeldungen“ im Zusammenhang mit dem Bärlauch. So wird immer wieder berichtet, dass sich Menschen vergiftet haben beim Genuss der Pflanze, die sich dann allerdings als Herbstzeitlose herausstellte. Mir persönlich ist es schleierhaft, wie man Bärlauch mit der Herbstzeitlose verwechseln kann, denn der Bärlauch hat ganz feine Blätter, die an einem Stängel wachsen, während die Herbstzeitlose direkt die Blätter aus der Zwiebel treibt. Auch sind die Blätter der Herbstzeitlose fleischiger und sie sondern beim Zerreiben oder auch nur beim Daran-Riechen nicht den spezifischen Bärlauchgeruch ab. Im Zweifelsfalle hilft, wenn man ein Blatt

sanft zwischen den Fingern zerreibt und den Geruch testet.

Viel eher sehe ich da eine Verwechslungsmöglichkeit mit Maiglöckchen, die einen ähnlichen Standort unter Bäumen haben, deren Blätter auch auf einem Stängel stehen und auch in Kolonien vorkommen. Bei Unsicherheit also lieber die Finger davon lassen oder sich einem erfahrenen Kräutermenschen anschliessen.

Ich möchte auch zum Fuchsbandwurm noch ein paar Worte verlieren: Die Warnung vor dem Fuchsbandwurm ist das zweite Übel, das dem Bärlauch angedichtet wird. Ich persönlich esse seit vielen Jahren Bärlauch im Frühjahr und ich hatte noch nie Beschwerden. Ich weiss, dass in der Gegend, in der meine Plätze sind, auch Füchse leben, immerhin kommen sie bis zu uns ans Haus. Man liest immer wieder, dass der Fuchsbandwurm eine grosse Gefahr sei



Quelle: wikipedia.org

beim Bärlauch aus der freien Natur. Nun frage ich mich, wo die Supermärkte den Bärlauch her haben. Ich gehe mal davon aus, dass der Bärlauch, der in den Lebensmittelmärkten verkauft wird, genau so gewachsen ist, nämlich in der freien Natur, wie der Bärlauch, den ich mir selbst hole. Ist nun die Gefahr beim gekauften Bärlauch geringer, weil man Geld dafür bezahlt hat?

Bevorzugte Standorte des Bärlauches sind feuchte nährstoffreiche Böden in Mischwäldern.

Die Blätter wachsen erst senkrecht nach oben und stehen aufrecht. Je grösser sie werden umso schwerer werden sie und irgendwann kommt der Moment, wo sie quasi nach hinten umfallen. Sie zeigen dann ihre Unterseite. Die Blüten stehen in Dolden mit bis zu 25 kleinen weissen sternförmigen Blütchen mit jeweils 6 Blütenblättchen, die vorne spitz zulaufen. Die Früchte bestehen aus drei Kügelchen und besitzen ein Anhängsel (Elaiosom), das dazu dient, dass die Ameisen die Samen verschleppen. Sie nehmen die Samen mit in ihren Bau, trennen das Elaiosom ab und transportieren die Samen wieder aus dem Bau. Der Bärlauch ist ein Kaltkeimer, d.h. die Samen müssen eine Frostperiode durchlebt haben.

Es wird immer wieder behauptet, Bärlauch sei geschützt. Dies stimmt insofern, dass Bärlauch dann geschützt ist, wenn er in einem Naturschutzgebiet wächst. Jedoch ist in einem Naturschutzgebiet **jede** Pflanze geschützt. Ausserhalb von solchen geschützten Gebieten ist es erlaubt, Bärlauch zu ernten. Allerdings sollte es selbstverständlich sein, dass man mit Respekt an die Ernte der Blätter herangeht. Das bedeutet, dass man nicht mit der Sense ernten geht, sondern vorsichtig und mit Bedacht in die Kolonie eintritt und von jedem Pflänzchen eines oder höchstens zwei Blättchen nimmt. Schliesslich will man ja auch im kommenden Jahr wieder Bärlauch ernten können.

Ich mache es so, dass ich mich mental mit den Pflanzen verbinde und vor der Ernte immer auch um Erlaubnis bitte. Ein Dank nach Abschluss der Ernte ist dann selbstverständlich.



Quelle: wikipedia.org

Zitate mit Bärlauch:

„Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei.“

Für die Kelten und Germanen war der Bärlauch der Inbegriff der Gesundheit. Sie hatten die Lauchrune, die unter Anderem Zeugungskraft und Potenz symbolisierte.

Im alten Rom war er der Göttin Ceres geweiht. Man trank den Bärlauchsaft mit Koriander gemischt als Liebestrank oder um Impotenz zu beseitigen. Zum Fest der Ceres am 19. April wurden die Blätter gegessen, um fruchtbarer zu werden. Ceres bedeutet Wachstum, und wenn man sieht, wie sich der Bärlauch ausbreitet, ist da ein deutlicher Zusammenhang erkennbar.

Die Hexen waren ihm nicht gewogen, sollte er doch die Zauberkraft schmälern beziehungsweise behindern. Wer sich die Brust mit Bärlauch einreibt, ist gegen Angriffe von Hexen gefeit, so glaubte man. Dies war auch der Grund, warum er nach Walpurgis nicht mehr geerntet werden soll, da die Hexen in der Walpurgisnacht durch die Wälder ziehen sollen und den Bärlauch seiner Kraft berauben.

Für die Astrologen:

Der Bärlauch ist dem **Mond** zugeordnet, wegen des feuchten Standortes und der weissen Blüten und dem **Mars** wegen des scharfen Geschmacks.

Nach der **Signaturenlehre** wächst der Bärlauch auf feuchtem Untergrund und wirkt daher auf die Körpersäfte. Sein starker abwehrender Geruch zeigt die Stärkung der Abwehrkräfte an.



Quelle: wikipedia.org

Das Wesen der Pflanze ist: Expansionskraft, Macht, Undifferenziertheit.



Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch