



## Gern genutzter Bärlauch

Einer der gesündesten und schmackhaftesten Frühlingsboten ist der Bärlauch, der „wilde“ Knoblauch oder Waldknoblauch. Bärlauch zählt zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen Europas. Schon in der Mittelsteinzeit wurde er als Heilpflanze für Inneres und Äußeres geschätzt. Diese grünen Alleskönner sprießen normalerweise von Mitte März bis Anfang Mai. Dann enthalten die frischen Blätter auch die wertvollsten Vitalstoffe und entfalten beim Zerkleinern das würzige Aroma und Wirkstoffe. Danach wandert die Kraft der Pflanze in die Blüten und Samenbildung und verliert an Geschmack und Wirksamkeit.

Die Blätter des Bärlauchs liefern zahlreiche Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und ätherische Öle. Darunter Eisen, Magnesium, Vitamine A, B1, B6 und Calcium. Wir würden es vielleicht kaum vermuten: Die Vitamin-C-Dosis in 100 g Bärlauch ist sogar etwa dreifach so hoch wie die von

Orangen, die ja gemeinhin als Spitzenreiter in Sachen Vitamin C gelten.

Und diese wunderbare Vitamin-Quelle

ist noch dazu „heimisch“, mit

etwas Glück wächst sie sogar im eigenen Garten.

Die ätherischen Öle des

Bärlauchs desinfizieren und wirken befreiend bei Entzündungen der Atemwege. Als möglicherweise wichtigstes medizinisches Anwendungsgebiet wird oft die heilende Wirkung auf Blutgefäße und Vorbeugung von Arteriosklerose genannt.

Enthaltene Senfölglykoside fördern zudem die Darmtätigkeit und regen den Stoffwechsel an. Neben dem Nutzen als vielfältiges Nahrungsmittel wird Bärlauch auch als frischer Presssaft oder als Tinktur eingesetzt, vor allem auch, um Hautentzündungen zu behandeln. Schon bei den Griechen und Römern wurden mit Waldknoblauch heilsame Wundsalben hergestellt. Und trotzdem, auch wenn wir es doch eigentlich wissen: Vorsicht beim Pflücken! Zu oft wird Bärlauch mit dem giftigen Maiglöckchen-Blatt verwechselt.

