

... ÜBER KRAUT UND STEIN

⌘ EINE RUBRIK VON JOSI BERCHT, KANTALLEEE.9,38449WOLFSBURG, TEL 05361/ 21870, MORRIGANESDAUGHTER@FREUNET.DE ⌘



VON MERCURIA

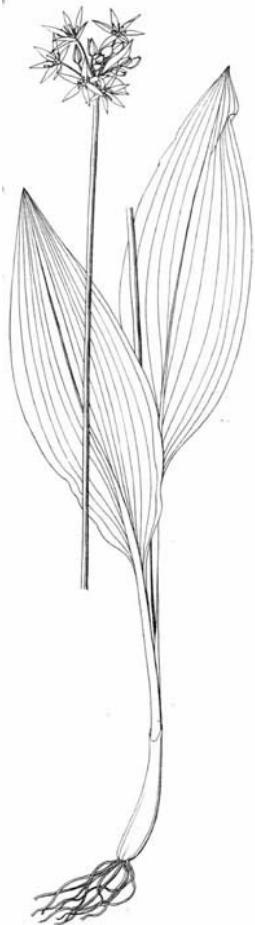
Allium ursinum ist einer der ersten Frühlingsboten im Laubwald und wirkt als saisonales Wildgemüse (wie viele Frühblüher) frisch und belebend.

Im Gegensatz zum Maiglöckchen umfasst die **Bärlauchblattscheide ein einzelnes Blatt!**

Beim Maiglöckchen wachsen immer 2 Blätter zusammen aus dem Boden, deutlich gestielt, eingehüllt in eine gemeinsame Blattscheide.

Die ist ein untrügliches Erkennungszeichen, auch für Laien. Denn der Geruchstest ist nach dem ersten Bärlauchkontakt mit der Hand hinfällig. Danach nimmt alles, was wir anfassen, den typischen Knoblauchgeruch an.

Auch in unseren Gärten sät sich der Bärlauch selbst immer wieder aus, wenn wir ihm einen feuchten, halbschattigen Standort unter einem Laubbaum oder der Hecke bieten.



Bärlauch ist ein altes, *mitteleuropäisches* Heilkraut.

Er wirkt, frisch verzehrt (kurmäßig angewendet):

- Blutdruck senkend
- Cholesterinspiegel senkend
- vorbeugend bei Arterienverkalkung
- bei chronischen Hautausschlägen und Flechten
- bakterizid auf die Darmflora.

Allerdings verflüchtigen sich seine Inhaltsstoffe während des Trocknens und somit vermindern sich Heilkraft und Aroma.

Um diese etwa 1 Jahr zu konservieren, können wir aus dem Kraut:

- Pesto
- Bärlauchbutter
- Tinktur herstellen .

Bärlauch ist reich an Inhaltsstoffen, vor allem:

- antibiotisch analog wirkendem Alliin (→ Allicin)
- ätherischen Schwefelverbindungen (schwermetallausleitend, wirken der Arterienverkalkung entgegen, unterstützen die Bildung von Insulin und töten negative Darmbakterien ab)
- Vitamin C
- scharf-aromatischen Senfölglycosiden u.v.m.

... ÜBER KRAUT UND STEIN

☞ EINE RUBRIK VON JOSI BERCHT, KANTALLEEE.9,38449WOLFSBURG, TEL 05361/ 21870, MORRIGANESDAUGHTER@FREUNET.DE ☛



Alle Teile der Pflanze eignen sich zum Verzehr.
Bärlauch ist milder als Knoblauch und Porree und düstet weniger durch die Körperporen aus.

Untersuchungen haben ergeben, dass die Wirkung des Bärlauchs auf den Darm stärker ist als auf die Gefäße. Beim Knoblauch ist es umgekehrt.

Als gutes Nierenheilmittel regt er im Rahmen einer Ausleitungstherapie die Schwermetallausleitung an.

Seinen Namen trägt der Bärlauch in Anlehnung an den Bären, einem hohen Seelentier bei den alten mitteleuropäischen Völkern.

Sie sahen in ihm einen fruchtbarkeitsfördernden Vegetationsdämonen, der mit seiner Kraft und Stärke den Winter brechen konnte.

Als Fruchtbarkeitsbringer ist der Bär noch heute in unserem Wort „ge-bär-en“ enthalten.

Seelentiere können sich in bestimmten Pflanzen verkörpern.

Solche Pflanzen wurden als Kultspeise verzehrt und galten als besonders heilkräftig.

Bärlauch gehört zu den kräftigsten Bärenpflanzen.

Er durchdringt die Blutzirkulation mit neuer Energie und regt somit die Willenskraft und den Tatendrang an.

Er hat eine enorme flächendeckende, vegetative Ausbreitungskraft und einen sehr dominierenden (lauchartigen) Geruch. Sein Geschmack ist ausgesprochen würzig und die (jungen) Blätter ergeben eine beliebte Zugabe zu Frühlingssalaten.

Ein gemeinsames Merkmal aller Lauchgewächse ist ihr hoher Gehalt an ätherischem, schwefelhaltigen Öl, auf dem ihre anregende, entgiftende und reinigende Wirkung beruht.

Während einer 4-6 wöchigen Frühjahrskur sollten wir täglich 1 Handvoll Bärlauchblätter essen.

Die Heilkraft lässt sich (ca. 6 Monate lang) in Bärlauch-Tinktur konservieren: Die geschnittenen Blätter in einem Glas mit 45%igem Alkohol übergießen, nach 3 Wochen abseihen und in dunkle Schraubgläser abfüllen.

Dosis: 3 x 20 Tropfen vor den Mahlzeiten einnehmen.

