

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 4: Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da

Artikel: Würzig-grüner Frühlingsbote
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557848>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Würzig-grüner Frühlingsbote

Kindern, Narren, Alten oder sonst schlecht sehenden Personen riet Kräuterpfarrer Künzle ab, Bärlauch zu suchen, weil er dem giftigen Maiglöckchen aufs Kraut gleiche. Tatsächlich erkennt man den in Au-, Buchen- sowie Laubwäldern in Massen wachsenden wilden Knoblauch im Frühling oft nur an seinem intensiven Lauchgeruch, weshalb etwas Vorsicht geboten ist. Dennoch ist er eines der klassischen Frühlingskräuter, das in vielen Gerichten gesunde, unverwechselbare Akzente setzt.



Bärlauch – ein Frühlingsgeschenk der Natur. Neben ätherischem Öl enthält die Pflanze die Vitamine A, B1, B2 und C, hilft bei Arterienverkalkung, regt die Magensaftabsonderung an und wirkt galletreibend sowie krampflösend im Magen.

Die Geschichte des Bärlauchs besteht, wie jede andere Geschichte, aus vielen kleinen Geschichten. Eine davon stammt von den Germanen. Für sie war der Bärlauch eine heilkärfige Zauberpflanze, die gegen vielerlei Gebrechen und ganz besonders gegen Hautausschläge und Flechten geholfen haben soll – eine Verwendung, die sich bis heute als richtig erwiesen hat. Eine andere Geschichte: Kaiser Karl der Grosse war vom «Chrottechrut», das man in seinen heiligen Hallen vermutlich weniger mit seinen ländlichen Über- als vielmehr mit seinem lateinischen Namen *Allium ursinum* angesprochen haben dürfte, so begeistert, dass er den Anbau der Pflanze gesetzlich verankert wissen wollte. Indes, politische Unwägbarkeiten des achten Jahrhunderts hinderten offenbar *Carolus Magnus*, wie der im Jahre 800 in Rom zum

Kaiser gekrönte «König der Langobarden» seinerseits auf lateinisch hieß, daran, sein Vorhaben in die Tat umzusetzen. So blieb der Bärlauch, was er bis heute ist: Die erste Nahrung der Bären im Frühling – also ein nach wie vor wild in lockeren, nähr- und humusreichen Lehmböden wachsendes Pflänzlein, das in dichten Beständen auftritt und trotz seines etwas aufdringlichen Knoblauchgeruchs einen festen Platz in Küche und Hausapotheke einnimmt.

Blätter & Blüten für Salate & Saucen

Die Wirkung des zur Familie der Lauchgewächse, der Alliaceae, gehörenden Bärlauchs kommt der des Knoblauchs recht nahe. «Schuld» ist ein ätherisches Öl aus übelriechenden Schwefelverbindungen. Ihm verdankt der wilde Knoblauch seine darmregulierende, desinfizierende und schwach blutdrucksenkende Wirkung. Besonders kräftig sind die Blätter der kleinen Bärenpflanze mit den schneeweißen Blüten im Frühling, kurz vor der Blüte, just in dem Moment, in dem die Ähnlichkeit mit dem giftigen Maiglöckchen am frappierendsten und deshalb am gefährlichsten ist.

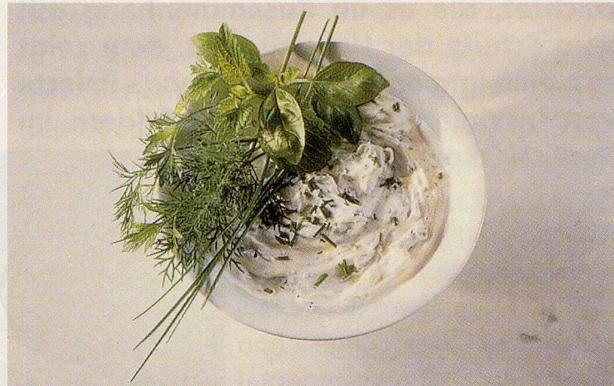
Als Salatbeigabe, in einer Béchamelsauce oder in einer Suppe, z.B. einer Kartoffelsuppe, munden neben den frühlingsjungen Blättern

auch die Blütenknospen ausgezeichnet. Ein bekömmlicher Blutdruckwein lässt sich mit einem Liter süßem Weisswein und etwa zwei Handvoll jungen, etwa acht Zentimeter grossen Blättern herstellen. Etwas seltener werden die zerkleinerten Blätter als Tee verwendet.

«Aufblühen wie ein Rosenspalier»

Für Alfred Vogel ist der Lauch der Bären schon immer eines der besten Kräutlein der Natur gewesen. Mit Oliven- oder Walnussöl, Zwiebeln, einigen Radieschenscheiben und reichlich Zitronensaft zubereitet, wirkt ein Schüsselchen Bärlauchsalat im Frühling entschlackend, blutreinigend, hilft bei Magen- und Darmkatarrhen – und kostet erst noch nicht mehr als einen kleinen Spaziergang mit offenen Augen (und Nüstern!). In einem Rezept von 1935 (im Buch «Die Nahrung als Heilfaktor») schlägt Alfred Vogel vor, den Bärlauchsalat auch in andere Salate, vor allem in Brennessel- oder Spinatsalat, zu mengen. Die jungen Leute, schrieb Pfarrer Künzle einmal, würden «aufblühen wie ein Rosenpalier, wenn sie ihn essen, und auch Bleichsüchtige sollten den Bärlauch verehren wie Gold». All die anderen, die weder blutjung noch bleichsüchtig sind, sondern schlicht und einfach den Frühling willkommen heißen und einer würzigen Entschlackungskur gegenüber nicht abgeneigt sind – auch sie geniessen den Bärlauch und seine zarten Frühjahrsblätter. Diese lassen sich auch in Quark und Joghurt verwenden und eignen sich prima für feine belegte Brote, denen sie einen besonderen Hauch von Frische verleihen. Einzige Voraussetzung für eine Bärlauch-Cuisine ist und bleibt seit Karl dem Grossen: Dem Knoblauchgeschmack sollte man ohne Herzklopfen gegenüberstehen können.

• CU



Bärlauch verleiht südlichen Gerichten wie Tsatziki oder Risotto, aber auch einer Pizza oder, zusammen mit anderen Frühjahrskräutern, einer Rahmsauce oder einem Quark einen würzigen Geschmack.

Bärlauch – frisch gesammelt und ausprobiert!

Bärlauch-Tsatziki

3 Tassen Joghurt
1/2 Essiggurke, kleingeschnitten
1/2 Salatgurke
1/2 EL frischer Dill
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt
1/2 Tasse frischer, feingeschnittener Bärlauch, weißer Pfeffer, Herbamare
1/2 EL Olivenöl
Zutaten mit Joghurt mischen, ziehen lassen und zusammen mit getoastetem Brot servieren.

Eiersalat mit Bärlauch

5 Eier
2 Gewürzgurken
1/2 Tasse Bärlauch
100 g fester Käse
Hartgekochte Eier in Scheiben schneiden und feingeschnittene Zutaten dazugeben. Aus 1 Tasse Joghurt, 2 TL Senf sowie weißem Pfeffer, Herbamare und Paprika eine feine Sauce bereiten, Eier damit anmachen, das Ganze im Kühlschrank einige Zeit kaltstellen.