

# Würzig-grüner Frühlingsbote

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 4: **Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557848>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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 heilkräftige 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 Rosenspalier, 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.



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

• CU

## Bärlauch – frisch gesammelt und ausprobiert!

### Bärlauch-Tzatziki

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.