

# Bärlauch: Heilpflanze mit Knoblauchduft

Wenn es im Frühjahr am Waldesrand nach Knoblauch riecht, ist meist der Bärlauch schuld. Denn das Kraut mit dem seltsamen Namen versprüht ein ganz ähnliches Aroma – und wirkt auch ähnlich.

24.04.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Schon bei den Germanen und Kelten war Bärlauch beliebt, vor allem wegen seiner Qualitäten als Heilpflanze. Bärlauch gilt in der Volksmedizin als Blutreiniger und soll positive Auswirkungen auf Krankheiten wie Arteriosklerose und Bluthochdruck sowie auf Verdauungsstörungen haben.

**Bärlauch ernten** Wer Bärlauch selber ernten will, sollte dies vor der Blüte der Pflanze machen. Diese beginnt im Mai. Danach schmecken die Blätter bitter. Allerdings sollten nur Kenner sich an die Ernte wagen. Laien verwechseln die Bärlauchblätter oft mit denen der Maiglöckchen. Auch die Blätter der Herbstzeitlosen ähneln dem Bärlauch. Das ist nicht ungefährlich, denn die Blätter dieser beiden Pflanzen sind giftig. Im Zweifelsfall gibt der Geruch Aufschluss: Zerreiben Sie ein Blatt zwischen den Fingern – riecht es nach Knoblauch, dann ist es Bärlauch.

**Bärlauch zubereiten** Bei der Zubereitung von Bärlauch sollte man vorsichtig sein. Durch Erhitzen verliert er wertvolle Geschmacksstoffe und vor allem seinen hohen Vitamin C-Gehalt. Außerdem werden durch die Hitze die schwefelhaltigen Stoffe verändert, die für den Geschmack und die heilende Wirkung maßgeblich sind.

Am besten genießen Sie daher den Bärlauch roh, zum Beispiel kleingeschnitten auf dem Butterbrot oder im Quark. Besonders beliebt und wohlschmeckend ist Bärlauch auch in Pesto zu Nudeln.

*Weitere Informationen:*

*Erfahren Sie mehr zu Salbei und Ginseng.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/235>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet