



HARA SHIATSU KBN

Kleine Hausapotheke · Tipp 02/11

Bärlauch

Der Bärlauch ist in ganz Europa heimisch und wegen seiner zahlreichen Inhaltsstoffe eine sehr beliebte Wildpflanze. Vor allem nach den langen Wintermonaten tut diese reichhaltige Vitaminbombe gut: Bärlauch enthält viel Vitamin C, große Mengen Schwefelverbindungen, Magnesium, Mangan und Eisen. Der Bärlauch erinnert im Geschmack stark an den Knoblauch, hat aber den Vorteil, dass nach dem Verzehr kein Mund- oder Körpergeruch zurückbleibt.

Wirkung

- Blutreinigend
- Leicht Blutdruck senkend
- Anregung der Verdauung
- Antibakteriell
- Vorbeugung gegen Arterienverkalkung

Anwendung

Bärlauch kann roh im Salat verzehrt werden, als Suppe oder auch als Gemüse. Wichtig dabei ist, dass die Blätter immer zuletzt zugefügt und nur leicht erhitzt werden, damit die Inhaltsstoffe alle erhalten bleiben.

Achtung!

Beim Sammeln von Bärlauch ist besondere Vorsicht geboten. Die Blätter des Bärlauch sehen denen des giftigen Maiglöckchens sehr ähnlich. Daher immer zuerst die Blätter reiben und daran riechen um sicher zu gehen, dass es sich um das richtige Kraut handelt.

Viel Spass beim Sammeln und
gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

