



AUTORINNEN: MARIE, MAGDALENA HBLW SAALFELDEN

Bärlauch-Pesto: Wundermittel Bärlauch

Leiden Sie an Darmproblemen, hohem Blutdruck oder Arteriosklerose? Das bekannte Bärlauch-Pesto schmeckt nicht nur lecker, sondern zeigt auch heilende Wirkung.

Bärlauch, auch als „wilder Knoblauch“ bekannt, ist ein Lauchgewächs und reich an Eisen, Magnesium und Mangan. Neben blutdrucksenkender, entgiftender und antibakterieller Wirkung beugt er auch Herzinfarkt und Schlaganfall vor, da er aufgrund des hohen Gehaltes an ätherischen Ölen mit deren schwefelhaltigen Verbindungen der Verklumpung der Blutplättchen entgegenwirkt. Außerdem wirkt der Stoff Allicin, welcher beim Zerkleinern der Bärlauchblätter entsteht, wie ein natürliches Antibiotikum. Zudem enthält Bärlauch neben Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, auch viele Flavonoide, Mineralstoffe und Spurenelemente. In Form von Frischpflanzensaft oder Tinkturen kann der Körper die Inhaltsstoffe am besten verwerten.

Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Der Bärlauch wächst im Frühling am liebsten auf feuchten, humusreichen Waldböden und kann den ganzen März (und April) gesammelt werden. Aufgepasst! Der Bärlauch kann leicht mit Maiglöckchen, Herbstzeitlosen und anderen giftigen Pflanzen verwechselt werden. Deshalb ist es beim Sammeln wichtig, auf die Merkmale des Bärlauches zu achten, zum Beispiel den typischen Knoblauchgeruch. Außerdem wachsen die Blätter im Unterschied zu den Maiglöckchen immer einzeln. Eine solche Verwechslung kann tödlich enden, deswegen sollte man sich beim Sammeln ganz sicher sein, dass es sich bei der Pflanze wirklich um den Bärlauch handelt. Sollte nur ein Hauch von Zweifel bestehen, sollte man lieber die Finger davon lassen.

Vielseitig einsetzbar

Der Bärlauch dient als Futter für die Darmbakterien, z.B. in Form von Bärlauch-Pesto. Außerdem regt er den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und wirkt Arteriosklerose und Bluthochdruck entgegen und senkt den Cholesterinspiegel. Neben dem Pesto kann man auch Bärlauch-Öl, Bärlauch-Suppe, Aufstriche, Brote oder Kräuterbutter daraus herstellen.

Der Bärlauch schmeckt also nicht nur lecker, sondern hält den Körper gesund.

ZUTATEN

250g Bärlauch

50g Pinienkerne

30g Parmesankäse

270ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Bärlauchblätter gründlich waschen, gut abtrocknen, grob schneiden
2. Parmesankäse reiben
3. Pinienkerne in Pfanne (ohne Fett) langsam anrösten – hellbraune Farbe
4. Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan mit Olivenöl zu einer Paste pürieren (Stabmixer)

