





## *Kleines Kraut ganz groß*

Außer ein paar Brennesseln wagen sich so früh im Jahr noch keine anderen Pflanzen aus der Erde. Ist denn schon Frühling? Oder noch Winter? Den Bärlauch ficht das nicht an. Er strotzt nur so vor grüner Kraft, treibt seine Blätter wie Spieße durch die Laubdecke. Dank seiner schlanken, weißen Speicherzwiebeln, vollgepackt mit Speicherstoffen, kann er so schnell wachsen. Schon bald bedeckt er große Flächen. Kein Wunder, dass die Menschen seit alters her von dieser frischen Lebensenergie profitieren wollen.

## *Herz und Kreislauf, was wollt ihr mehr*

Die schwefelhaltigen ätherischen Öle im Bärlauch, die für den typischen Geruch und den scharf-würzigen Geschmack verantwortlich sind, wirken auf den ganzen Organismus anregend.

-  Ein paar Blättchen aufs Butterbrot oder zum Salat, so gönnt man seinem Körper einen Frühjahrsputz und kurbelt den Kreislauf an.
-  Ähnlich wie Knoblauch fördert Bärlauch die Durchblutung und beugt Arteriosklerose vor, das macht ihn zu einem wahren Anti-Aging-Kraut.

## *Frisch wie der junge Frühling*

So frisch wie möglich, heißt beim Bärlauch die Devise. Gepflückt, gewaschen, verspeist, alles in kürzester Zeit – so behält die „Hexenzwiebel“ ihre volle Wirkung. Die Gehalte an Vitamin C und an wertvollen ätherischen Ölen nehmen rasch ab, je länger der Bärlauch liegt. Trocknen ist daher nicht ratsam, besser genießt man ihn, solange er Saison hat.

*Ah!*

Obwohl der Bärlauch einen typischen Duft nach Knoblauch verströmt, darf man sich auf dieses Merkmal allein nicht verlassen. Wer erst ein paar Blätter gepflückt hat, riecht kaum noch etwas anderes – der Pflanzensaft an den Fingern übertüncht alles.

Bärlauch macht auch schön: Er wirkt entgiftend, sorgt für eine gute Darmflora, unterstützt die Immunabwehr. Und wenn's im Inneren stimmt, dann zeigt sich das auch an einem ausgeglichenen, ebenmäßigen Hautbild ohne Pickel.



## Rezepte mit Bärlauch

### *Bärlauch frisch aufs Brot*

So schmeckt Bärlauch am besten: frisch gepflückt, natürlich. Je jünger die Blätter, desto schärfer schmecken sie, weil umso mehr schwefelhaltige ätherische Öle enthalten sind. Ideal für eine blutreinigende Frühjahrskur.

- 1 Scheibe Brot
- etwas Butter, hochwertige Pflanzenmargarine oder Frischkäse
- frische Bärlauchblätter

Blätter nur ganz kurz unter fließendem Wasser waschen. Sorgfältig trocken tupfen, sonst verwässert der Geschmack. Blätter fein wiegen oder in Streifen schneiden. Brot mit Butter, Margarine oder Frischkäse bestreichen, Bärlauch draufstreuen und genießen.

### *BärlauchSaft*

Zur Stärkung von Immunsystem, Kreislauf und Herz, zum Beleben des Darms nach Krankheit oder Antibiotika-Therapie, um den Organismus zu entgiften. Frischer Bärlauchsaft hilft auch gut gegen Erkältungshusten.

- 1 Handvoll frische Bärlauchblätter
- Wasser
- Saft und Schale von  $\frac{1}{8}$  Zitrone (unbehandelt)

Bärlauchblätter kurz abspülen, tropfnass grob hacken, in einen Mixer geben. Mit Wasser übergießen, bis alle Blätter gut bedeckt sind. Zitronensaft und dünn abgeschälte Schale zufügen. Alles auf höchster Stufe pürieren. Durch ein Sieb filtern, Reste gut ausdrücken. Saft sofort genießen.



## BärlauchÖl

Hilft bei juckenden, nässenden Hautausschlägen, am besten als Auszugsöl für eine Auflage. Mit seinem kräftigen Geruch eignet es sich aber auch in der Küche für Salate oder Frühlingsgemüse, dann stärkt es die Abwehrkräfte.

- 1 Bund frische Bärlauchblätter
- 500 ml Öl, nicht raffiniert in Bio-Qualität (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)

Blätter waschen, sorgfältig trocken tupfen und hacken. In einem leistungsfähigen Mixer oder portionsweise in einem Mörser mit dem Öl zermusen. Alles gut mischen und in eine dunkle Flasche füllen. An einem kühlen Ort 1 Woche ziehen lassen, dann durch ein Mulltuch absieben.

## BärlauchEssenz

Nach alter Überlieferung beugt ein Bärlauch-Schnaps Alterserscheinungen vor und hält das Gedächtnis in Schwung. Aber Schnaps ist nicht jedermanns Sache, eine Essenz, tropfenweise genommen, kommt da wohl gelegener.

- 1 Bund frische Bärlauchblätter
- 500 ml Doppelkorn (40 Vol.-%)

Bärlauchblätter waschen, gut trocknen und auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Tablett legen. An einem warmen, dunklen Ort 1 Tag antrocknen lassen. In Streifen schneiden und in ein Glas oder eine weithalsige Flasche geben. Mit dem Korn übergießen. Dunkel und kühl (bei 15 °C) 1 Woche ziehen lassen, dabei 2-mal täglich gut durchschütteln. Absieben und in eine dunkle Glasflasche umfüllen. Täglich 10–15 Tropfen mit etwas Wasser verdünnt einnehmen, am besten kurmäßig für 4–6 Wochen.



### Mein persönliches Highlight

Bärlauchfrüchte mit heißem Gemisch aus  $\frac{1}{3}$  Essig und  $\frac{2}{3}$  Wasser übergießen, ein paar Pfefferkörner, etwas Salz und Zucker dazu, 2 Wochen ziehen lassen – ein köstlich-scharf-würzig-gesunder Kapernersatz!



# Duftveilchen

Lila Liebling, heiß ersehnt. Auf kaum ein Blümchen wartet man nach dem Winter so sehr wie auf dieses Symbol der **Bescheidenheit**. Weil das anmutige Pflänzchen so süß duftende Blüten trägt, weil es so herzige Blättchen treibt, und weil es damit nicht nur die Seele streichelt.

---



Kleine Vorstellungsrunde

*So heißt es botanisch* → *Viola odorata*

*So sieht es aus* → daumen- bis handspannenhohe, Ausläufer treibende Kleinstauden; gestielte, grasgrüne, herz- bis eiförmige Blätter mit deutlich sichtbarer Aderung; dunkelviolette, selten auch weiße, gespornte Blüten mit goldgelber Mitte; Blütezeit März bis April

*Hier wächst es* → an halbschattigen Stellen unter Hecken und Gehölzen, entlang von Zäunen, im Rasen, an Waldrändern und Gebüsch

*Nicht verwechseln mit* → Hain-Veilchen (*Viola riviniana*) und Hunds-Veilchen (*Viola canina*), deren Blüten nicht duften und meistens viel heller gefärbt sind

*So wirkt es* → schleimlösend, auswurfördernd, hustenreizstillend, entzündungshemmend, hautheilend, schmerzstillend

**Ernten: was, wann, wie?**

Blüten von März bis April, Blätter von März bis Juni, Wurzeln von September bis Oktober und im März vor dem Austrieb. Am besten schnell in einem Dörrgerät schonend bei 30 °C trocknen.

## *Die schönsten Blüten sind lila*





Wer an Veilchen denkt, hat sofort kleine violette Blütengesichter vor Augen. Jeder kennt die anmutigen Frühlingsblüher, die sich sittsam und bescheiden kaum aus dem Moos erheben und trotzdem so deutlich am Duft erkennbar sind. Dabei erweisen sich die kleinen Blumen als überaus durchsetzungsstark und können sich dank raffinierter Wachstumsstrategien selbst zwischen dichtem Rasenwuchs



behaupten. Unermüdlich sprießen sie aus dem kräftigen Wurzelstock, der immer wieder Würzelchen schlägt.

### *Kinderkost und Erwachsenenlust*

So geheimnisumwittert die Farbe Violett, die Mischung zwischen dem Blau des Himmels und dem Rot des Feuers, so verschleiert ist heutzutage die Heilkraft des Duftveilchens. Dabei ist die kleine Pflanze seit dem Altertum in der Pflanzenheilkunde geschätzt. Dank seiner Vielzahl von Wirkstoffen entfaltet es zahlreiche Wirkungen:

-  Der Duft von Veilchenblüten vertreibt Kopfschmerzen und Melancholie.
-  Die Blüten lindern Halsweh, Heiserkeit und Husten.
-  Das Kraut tut der Haut gut.
-  Die Veilchenwurzel verstärkt die Heilkraft der Blüten und Blätter und wird bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

Die Samen des Duftveilchens locken mit einem „Ameisenbrötchen“, einem nahrhaften Anhängsel, Ameisen herbei und lassen sich von ihnen überall hin verbreiten.

### *Befreiend*

Sicher traut man heute kaum noch der Methode, sich vor Feiern mit Veilchen zu bekränzen, damit einem Rausch und Kater erspart bleiben. Ein Umschlag mit Veilchentee dagegen kommt bei Kopfweh schon gelegen. Duftveilchen enthalten Salicylsäureverbindungen, die als ASS (Acetylsalicylsäure) geläufigen Schmerzmitteln ihre Wirkung verleihen. Wegen der ätherischen Öle, Schleimstoffe und Saponine sind Duftveilchen als Hustenmittel, vor allem für Kinder, gebräuchlich. So unterstützt man die Verflüssigung von festsitzendem Schleim in den Bronchien und erleichtert dessen Abhusten.

*Ah!*

Der höchstens bleistiftdicke, schuppige Wurzelstock des Duftveilchens hat nichts mit der Veilchenwurzel zu tun, die bei Säuglingen und Kleinkindern bei Zahnungsbeschwerden verwendet wird. Diese „Beiß- oder Zahnwurzel!“ stammt vom weißen Rhizom verschiedener Schwertlilien, von der Florentinischen Iris (*Iris florentina*). Auch als Fixativ für Potpourris wird gemahlene Iriswurzelpulver verwendet, dafür eignet sich die Duftveilchenwurzel nicht.