

12. April 2001

### **Bärlauch: Bärenstark in den Frühling**

#### **„die umweltberatung“ informiert über Frühjahrskuren und Rezepte**

Wenn ab März heimische Wälder und Auen nach Knoblauch duften, liegt das am Bärlauch, wegen seines Geruchs auch Hundsknofel, Wilder Knoblauch, Waldknoblauch oder Hexenzwiebel genannt. Zu der Zeit, als noch Braunbären die Wälder bevölkerten, sollen sie, kaum aus dem Winterschlaf erwacht, Bärlauchblätter in großen Mengen verspeist haben. Die Kräuter halfen den Tieren, ihren Kreislauf wieder anzukurbeln und zu kräftigen. Daher stammt der Name Bärlauch.

Für Bärlauchfans, die von März bis Mai in Wäldern und Auegebieten wandern, verweist „die umweltberatung“ Niederösterreich jetzt darauf, dass, was für Bären gut war, auch dem Menschen nützt. Durch seine desinfizierende Wirkung im Darmbereich eignet sich Bärlauch hervorragend zur einer Reinigungs- und Regenerationskur im Frühjahr. Bärlauch wirkt antibakteriell, harntreibend, entblähend, verdauungsfördernd und lindert chronische Hautausschläge. Der Eisengehalt des Bärlauchs übertrifft den des Knoblauchs, auch wichtige Spurenelemente wie Magnesium und Mangan sind in höherer Konzentration enthalten. Bärlauch senkt außerdem Blutdruck und wirkt der Entwicklung von Arteriosklerose entgegen.

Auch in der Küche ist Bärlauch bei Feinschmeckern begehrt. Frühlingsrezepte für gesundes Schlemmen wie Bärlauchsuppe mit Croutons oder Bärlauch-Erdäpfelsuppe bzw. Tipps, wie die Blätter fein gehackt als Würze in Topfen-Aufstrichen, Salatsoßen, Suppen, auf Kartoffeln, in Knödeln und allen Speisen, die man ansonsten mit Petersilie verbessert, bzw. schonend gedünstet in Quiche- und pikanten Strudelfüllungen Verwendung finden, gibt es ebenfalls bei der „umweltberatung“. Nähere Informationen unter der Telefonnummer 0676/566 79 96, Mag. Rosemarie Zehetgruber.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: [presse@noel.gv.at](mailto:presse@noel.gv.at)