

⑥ Bärlauch

Hier ist Platz für die getrocknete Pflanze
oder ein Bild



Kurzer Steckbrief

Wo kann man mich finden: In Wäldern in der Nähe von Flüssen oder Bächen

Wann sammelt man mich: Zwiebel im März | Blätter von April - Mai

Wann blühe ich: April - Mai (Nach der Blüte sind die Blätter etwas bitter und faserig)

Was kann man von mir verwenden: Blätter und Zwiebel

Welche Stoffe machen mich besonders: Alliin & Alliin (Aminosäuren) und Flavonoide,
außerdem viele Vitamine & Mineralstoffe, zB liefere ich 3x so viel Vitamin C wie Orangen.

Weitere Informationen:

Bei was kann ich Wachtel & Huhn helfen: Der hohe Anteil an Vitamin C kann die Vitalität von Wachteln und Hühnern fördern. Außerdem ist Bärlauch für die Verdauung besonders gut. Die enthaltenen antioxidativen Substanzen helfen bei leichten Verdauungsbeschwerden und unterstützen eine gesunde Darmflora.
Ein zusätzliches Highlight: Bärlauch kann den Eiern eine angenehm würzige Note geben. Besonders für eingelegte Wachteleier eignet sich das hervorragend!

In der Botanik nennt man mich: *Allium ursinum*

Zu dieser Familie gehöre ich: *Allioideae* = Lauchgewächse

Mag ich den Winter? Ja, ich bin winterhart.

Im Wald schützt mich außerdem eine dicke Blatterschicht vor Frost.

Wie wirke ich: keim- und pilztötend & antibakteriell, ich kann die Verdauung fördern und dem Körper bei der Entgiftung helfen, ich kann außerdem den Blutdruck senken und gegen Arterienverkalkung helfen.

Bei welchen Problemen kann ich helfen: Verdauungsbeschwerden, Kreislaufbeschwerden, Erkältung, Bronchitis, Pilzbefall, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel sowie äußerlich bei Hautunreinheiten und kleineren Wunden als Blutstiller

Wie wendet man mich äußerlich an:

Wie wendet man mich innerlich an: frisch, als Frischpflanzensaft oder Tinktur

Mit welchen Stoffen vertrage ich mich gar nicht:

Tipp: Achtung Verwechslungsgefahr! Nicht mit den sehr giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechseln!

Tipp: Bärlauch-Eier eignen sich weniger gut für Süßspeisen.

Platz für eigene Notizen: