

Was stärkt uns im Frühling?

Wir Menschen halten auch irgendwie eine Form von Winterschlaf – wir drosseln unseren Stoffwechsel wie die Natur. Das bedeutet, dass sich mehr Giftstoffe und sogenannte Schlacken im Gewebe ansammeln können. Eine weitere Belastung ist die Winternahrung mit weniger Frischkost und Vitalstoffen.

In der traditionellen Klosterheilkunde wird den ersten Frühlingskräutern eine reinigende Wirkung auf Körper und Seele zugeschrieben. Sie sind auch Boten, die unsere Gedanken reinigen können – zum Frühjahrsputz gehört also auch, sich von alten Denkmustern zu verabschieden und den Blick auf frische, neue Kraft zu richten.

Der Bärlauch – Blutreiniger Nr. 1

Eines der ersten Kräuter nach dem Winter, das man auf einer Wanderung in unseren Wäldern entdecken – und meist schon vorher riechen – kann, ist der Bärlauch. Seine glänzenden, saftiggrünen Blätter ragen aus der Erde und verbreiten diesen typischen lauchartig-knoffigen Geruch.

Was kann der Bärlauch?

- Blutreiniger Nr. 1
- Reinigt und desinfiziert Magen und Darm
- Blutdrucksenkend
- Erweitert und reinigt die Blutgefäße, besonders die der Beine und des Gehirns
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Regt die Lebertätigkeit und den Gallenfluss an
- Positiv bei chronischen Darmerkrankungen
- Antiseptisch
- Leitet Schwermetalle über die Nieren aus

Vorsicht: Nicht verwechseln mit Herbstzeitloser und Maiglöckchen!

Rezept: Bärlauchpesto

Zutaten:

- 270 g Bärlauch
- 40 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 270 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bärlauchblätter waschen, trocknen und in grobe Stücke reißen. Parmesan reiben, Pinienkerne fein hacken. Alles zusammen in einem Mörser zerstoßen, nach und nach das Öl zugießen, bis eine schöne cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt wunderbar zu Pasta oder zu grünem Spargel. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Lassen Sie sich den Frühling gut schmecken!