KOSTENLOSE LESEPROBE

Wildpflanzen MAGAZIN

APRIL 2024

AUSGABE 159

KOSTENLOSE LESEPROBE

APRIL 2024
AUSGABE
159

Editorial

Liebe Wildpflanzen-Fans,

Blüten allüberall, köstlich zarte Wildpflanzen, die Bäume treiben auch in den höheren Regionen aus ... Jetzt ist es wirklich Frühling. Damit Ihr ihn in vollen Zügen genießen könnt, haben wir in der April-Ausgabe reichlich Rezepte für Euch zusammengestellt. Und weil viele von Euch die Ostertage frei haben werden, versenden wir das Magazin schon ein paar Tage früher. Vielleicht findet Ihr ja beim Osterspaziergang nicht nur Eier, sondern auch etwas zarten Giersch, ein paar Birkenblättchen, die besonderen „Neun Kräuter“ für die gleichnamige Suppe oder unsere Wilde Idee des Monats und ein, zwei, drei Judasohren ...

Wir wünschen guten Appetit, habt einen schönen April und viel Freude beim Lesen!

Eure Claudia Schulte zur Hausen und das Team vom Wildpflanzen Magazin

Inhalt

Seite 3
Birke – komm an ihre grüne Seite

Seite 7
Heilpflanze 2024: Holunder. Rezepte & Ideen

Seite 10
Judasohr: Ein Holunder kann hören

Seite 12
Verflixte Doldenblütler!

Seite 16
Primula eliator: Wie der Schlüssel zum Schloss ...

Seite 18
Pflanzenrätsel: Wer erkennt diese Wildpflanze?

Seite 19
Wilde Idee: 9-Kräuter-Eier

Seite 20
Dankbar „Werkeln“ mit essbaren Wildpflanzen

Seite 22
Veranstaltungen mit Wildpflanzen

Birke – komm an ihre grüne Seite

Im zweiten Teil ihres Beitrags zur Birke teilt Karin Greiner mit uns verschiedene Rezepte – für kulinarische Gelüste sowie für Wellness- oder Heilwirkungen.

Im Winter verheißt die Tanne mit ihren grünen Nadeln die Wiederkehr des Lebens in der Natur. Im Frühling erfüllt die Birke (Betula pendula) dieses Versprechen mit ihren grünen Blättchen, und zwar als einer der ersten Bäume überhaupt. Ihr schlanker Stamm reckt sich wie ein junges Mädchen zum Himmel, ihre geschmeidigen Zweige fließen wie weiches Haar, ihr zartes Blätterkleid glänzt lieblich maigrün, obwohl doch erst April ist. Bald wird es überall sprießen und blühen, doch jetzt wende ich mich gerne dem sonnenfrohen Wesen der Birke zu.

Da baumelt doch was

Schon an den noch kahlen Zweigen waren sie erkennbar, nun aber leuchten sie goldgelb und stauben gewaltig: die männlichen Blütenkätzchen der Birke. Birken haben getrenntgeschlechtige Blüten am selben Baum (sie sind einhäusig) und nutzen den Wind für die Übertragung ihres Pollens aus männlichen Blüten auf die Narben der weiblichen Blüten. Ein Staubkätzchen kann fünf Millionen Pollenkörnchen freisetzen, sehr zum Ärger vieler Menschen (rund 17 % der Bevölkerung), die dann unter Heuschnupfen leiden.

Wer jedoch keine Reaktion auf die Allergene in den Birkenpollen zeigt, kann den gelben Blütenstaub zum Überpudern von Speisen verwenden, als Ersatz für echtes Goldpulver. Damit bringt man z.B. Macarons zum Glitzern oder Hochzeitstorten zum Schimmern, oder macht ganz banal einen Obstsalat oder eine Creme glanzvoll. Der Blütenstaub ist zudem sehr proteinreich, also nahrhaft. Daher wurde er früher zu Mehl gemischt. Oft hat man jedoch die ganzen Birkenkätzchen zu Mehl verarbeitet.

Birkenelixier

Frisch gewonnener Saft junger Birkenblätter eignet sich für eine Entschlackungskur. Über drei bis vier Wochen genießt man täglich ein Gläschen Elixier. Die Blätter werden dazu in einen Entsafter gegeben, die dabei gewonnene Flüssigkeit sofort getrunken. Man kann die Blätter auch mit wenig Wasser mit einem Mixstab oder in einem Standmixer zerkleinern, dann alles absieben und die Rückstände gut ausdrücken. Schmeckt besonders gut, wenn etwas Birnen- oder Traubensaft beigemischt wird.

Das ist leichter als Gold schürfen, denn Ihr braucht die gerade aufblühenden Kätzchen nur in eine Schachtel oder auf ein Tablett legen, ein paar Tage warten und dann den Blütenstaub

1) Zartgrün zeigen sich die ersten Birkenblätter, die auch für eine Frühjahrskur geeignet sind.

durch Rütteln herauslösen – er lässt sich dann mit einem Backpinsel einfach zusammenkehren. Wesentlich ergiebiger sind natürlich die ganzen Kätzchen, die frisch oder getrocknet samt Pollen gemahlen werden. Weibliche Kätzchen, die erst mit dem Blattaustrieb erscheinen, lasst Ihr besser hängen. Sie erweisen sich jung als ziemlich herb und haben kaum Nährwert.

Es grünt die Birke so grün

Die Knospen werden praller, dann – schier über Nacht – treiben die Blätter aus. Ein Sekret, das zahlreiche über die Blattspreite verteilte Drüsen aussondern, macht die jungen Blätter klebrig und lässt sie balsamisch duften. Später vertrocknet es zu dünnen weißlichen Schüppchen. Solange sich das frische Laub leicht klebrig anfühlt und sich die Blattstiele problemlos zwischen den Fingern zerreiben lassen, schmecken die jungen, rautenförmigen Blättchen am besten, nämlich nussig. Genießt das Frühlingsgrün mal pur, einfach auf einem Butterbrot. Was für ein Entrée, zumal Birkenblättchen auch noch äußerst adrett daherkommen. Fein ist junges Birkenlaub auch im Salat, geröstet oder frittiert, in Teig ausgebacken, zwischen Nudelblätter gewalzt, zu Sirup gekocht… Unterstützend für den Frühjahrsputz des Körpers oder zu einer Fastenkur kann man statt Tee auch einen frisch aus jungen Birkenblättern gepressten Saft zu sich nehmen oder zarte Blättchen in Smoothies mixen. Je länger Ihr wartet, desto zäher und derber werden die Blätter, auch zunehmend herber. Dann verwendet man sie zum Würzen, getrocknet und gerieben. Durch ihren hohen Mineralstoffgehalt wirken sie ähnlich wie Salz an Speisen.

Anders als für die Küche dürfen Birkenblätter zu Heilzwecken ruhig etwas älter werden. Beste Qualität haben sie dafür von Mai bis Juni. Ein Heißaufguss aus Birkenblättern wirkt dank der enthaltenen Flavonoide und Saponine wassertreibend, ohne dabei die Nieren zu reizen. Kommt gelegen, wenn es darum geht, den Körper gründlich durchzuspülen, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, das Immunsystem zu kräftigen und bei Rheuma oder Gicht die Beschwerden zumindest eine Zeitlang zu lindern. Zudem soll der Tee für eine schöne Haut sorgen (die Haut ist die dritte Niere, heißt es, auch hier unterstützt die Birke beim Entschlacken).

Birkenbad und -haarwasser

Das Laub der Birke preist man im Volk als wahrhaft wundertätiges Haarwuchsmittel. Ob's stimmt? Jedenfalls soll ein Auszug die Bildung von Schuppen reduzieren. In Apfelessig ausgezogen, ergibt sich ein wertvolles Haarspülmittel. Kompressen, mit einem Tee aus Birkenblättern getränkt, helfen bei Hautunreinheiten.

1) Männlichen Birkenkätzchen enthalten wertvollen Pollen und können zum Beispiel als Würze genutzt werden.
2) Sehr fein schmecken auch die zarten jungen Blätter, die anfangs von einem klebrigen Sekret überzogen sind.

Ein Bad in Birkenblättertee wiederum lässt schwitzende Füße trocken werden. Außerdem hilft ein Bad in Birkenblättersud bei der Frühjahrskur, weil es den Stoffwechsel anregt. Wer unter rheumatischen Schmerzen leidet, wird ein solches Bad ebenfalls schätzen, bringt es doch Schmerzlinderung und Entspannung. Nicht zuletzt freut sich auch die Haut, denn das Birkenblätterbad pflegt trockene und zu Entzündungen neigende Haut.

Zweig an Zweig

Wer gerne die Sauna aufsucht, dem wird ein Birkenwenik oder Birkenquast bekannt sein. Beblätterte und gebündelte Zweige werden mehrere Stunden in Wasser eingeweicht, bis ein intensiv und leicht süßlich-herber Sud mit gelbgrüner Farbe entsteht. Diesen Sud gießt man auf und sprengt ihn mit Hilfe der Birkenzweige über die Saunagäste. Mit dem Birkenreisig wird dann gewachelt, d.h. die angefeuchtete Luft durch Wedeln verteilt. Überall duftet es angenehm nach Birke, die ätherischen Öle der Birke gelangen auf die Haut. Um die Durchblutung anzuregen und das Schwitzen zu steigern, klopft man sich mit dem Birkenreisig auch noch ab. Das entspricht einer Waschung, einer Banja. Das Wort Banja hat sich in Russland im Laufe der Zeit zu einem Synonym für traditionelle Saunen und Dampfbäder entwickelt.

Tragende Rolle, fliegende Früchte

Aus Blüten in Kätzchen werden Früchte in Röllchen, dicht gepackt in langen würstchenförmigen Fruchtständen. Die einzelnen Früchte sind winzig, sehr leicht und geflügelt. Mit der Reife lösen sich die Fruchtkätzchen auf. Ab Spätsommer, manchmal bis in den Winter hinein, fliegen die kleinen Dinger überall herum. Zehn Millionen und mehr produziert eine Birke pro Jahr. Zehntausend wiegen gerade einmal 10 g, das entspricht einem gestrichenen Esslöffel Mehl. Ach ja, Mehl! Junge Fruchtkätzchen kannst Duschokolieren, kandieren, rösten, süß-sauer einlegen oder wiederum mahlen und als Streckmehl verwenden.

Love is in the air (tree)

Bei allen regen sich Frühlingsgefühle, wenn die Lüfte lauer werden und es rundum grüner wird. Die Birken mit ihrem frühen Laubaustrieb begleiten den emotionalen Überschwang, mit ihnen zeigte man einst deutlich, was man zu sagen nicht wagte. Es wurde mit Birken geflirtet! Um der Liebsten seine Zuneigung zu zeigen, stellte ihr ein junger Mann in der Walpurgisnacht (oder zu Pfingsten) einen Liebesmaien, eine geschmückte Birke samt Herz oder Maiele-Tafel vor die Tür. Und holte sie am 1. Juni wieder ab, gegen eine Belohnung. Verschenkt doch auch mal eine Birke, es muss ja nicht gleich ein Bäumchen sein, ein kleiner Zweig reicht auch. Flirten wie im Mittelalter – das ist wahre Pflanzenlust!

Eure Karin Greiner
www.pflanzenlust.de

Pflanzenlust

Teil 1 verpasst? Den findet Ihr in unserer März-Ausgabe!

Mehr über die Birke und andere Baumarten erfahrt Ihr in meinem Buch: Bäume in Küche und Heilkunde, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-910-8

Buch Tipp

1) Die weiblichen Kätzchen der Birke, also ihre Früchte, lassen wir besser hängen. Sie schmecken einfach nur herb.

Birkenblättertee

Bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und der Blase gilt ein Birkenblättertee als geeignet, die Beschwerden zu vertreiben. Den Heißaufguss kannst Du ebenso kurmäßig, d.h. über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen anwenden, dabei täglich mindestens eine, besser drei Tassen trinken.

ZUTATEN
1 EL frische od. 1 TL getrocknete Birkenblätter
200 ml Wasser

ZUBEREITUNG
Die Birkenblätter zerkleinern und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken. Generell sollte man bei der Anwendung von Birkenblättern immer ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zu sich nehmen, um den Effekt zu unterstützen.

Birkenbad

Kann als Fußbad gegen Schweißfüße helfen. Ein Vollbad bringt den Stoffwechsel in Schwung und kann bei Rheuma schmerzlindernd sein.

ZUTATEN
200 g frische oder 20 g getrocknete Birkenblätter
500 ml Wasser
3 EL Meersalz

ZUBEREITUNG
Birkenblätter zerkleinern und mit Wasser übergießen, alles zum Kochen bringen und bei milder Hitze 10-15 Minuten simmern lassen. Dann abseihen und mit dem Meersalz ins Badewasser (Temperatur 38 °C) geben. Eine Viertelstunde baden, danach gut abtrocknen und weitere 30 Minuten ruhen.

Birken-Haarwasser

Reduziert die Schuppenbildung und soll den Haarwuchs anregen.

ZUTATEN
2 Handvoll frische Birkenblätter
1 EL frische Brennnesselwurzeln
2 EL frische Brennnesselblätter
1/2 EL Rosmarin (frisch)
0,7 l Essig

ZUBEREITUNG
Alle Zutaten in ein Schraubdeckelglas geben, mit dem Essig übergießen, 2 Wochen stehen lassen, abfiltern und vor Gebrauch zur Hälfte mit Wasser verdünnen. Täglich in die Kopfhaut einmassieren.

1) *Getrocknete Birkenblätter sind vielfältig verwendbar.*
2) *Die Birkenfrüchte, die ebenfalls als Kätzchen erscheinen, aber erst nach dem Blattaustrieb, sind eher bitter.*
Titel: *Birkenreisige sind biegsam und eignen sich für hübsche Basteleien, wie zum Beispiel kleine Nester als Osterschmuck.*

Neugierig geworden?

Unter https://www.essbare-wildpflanzen.de/magazin.html könnt Ihr die Vollversion als Jahresabo oder im Dauerabonnement bestellen.

Impressum

Essbare Wildpflanzen, Postbox 615080, D-11516 Berlin, Gewerbemeldung in D-85417 Marzling, Freisinger Str. 58, IHK IdNr. KGT 00810917, Ust-IdNr. DE239817260, www.essbare-wildpflanzen.de

Für Inhalte, Text- und Bildrechte sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren selbst verantwortlich.

Innerhalb der Artikel gendern wir aufgrund der besseren Lesbarkeit der Texte nicht, möchten aber betonen, dass wir mit verallgemeinernden männlichen oder weiblichen Personenbezeichnungen gleichermaßen diverse, weibliche und männliche Personen adressieren.

Herausgeber: Steffen Fleischhauer
Redaktion: Claudia Schulte zur Hausen
magazin@essbare-wildpflanzen.de
Lektorat/Korrektorat: Ines Jaeger, www.textjaeger.de
Abo-Verwaltung u. Rechnungen: Martine Schiller
abo@essbare-wildpflanzen.de
Social Media: Manuela Burdack, manu@essbare-wildpflanzen.de

Eine Haftung für die Richtigkeit sämtlicher Angaben kann trotz aller Sorgfalt nicht übernommen werden. Die Wirkung der veröffentlichten Rezepte wird nicht garantiert.
Die Rezepte und Hinweise zum Genuss von Wildpflanzen und ihrer Wirkung auf die Gesundheit haben rein informativen Charakter. Sie ersetzen nicht Besuch oder Rückfrage bei Arzt/Ärztin bzw. in der Apotheke.

Inhaltsübersicht vergangener Ausgaben:
www.essbare-wildpflanzen.de/inhaltsangabe-wildpflanzen-magazin.txt
Folge uns auch auf Facebook oder Instagram @wildpflanzenmagazin