



Essbare Wildbäume - guten Appetit

Quelle: derKnauserer Rundbrief 09/2011

Wildkräuter sind bei mir wieder ins Zentrum der Betrachtung gerückt und in der nächsten Zeit möchte ich auch wieder mehr darüber bringen. Letztlich hat mir jemand erklärt, dass man alle Blätter fruchttragender Bäume und Sträucher essen könne - eine extrem spannende und richtige Aussage. Gleichzeitig hat der gute Klaus einen Link über essbare Wildbäume und -sträucher in die Facebookgruppe gepostet, dem ich natürlich nachgehen musste. Klar ist natürlich, dass ich die Äpfel eines Apfelbaumes essen kann, was mich in dem Artikel interessiert, ist, was kann ich von dem Baum noch verwerten ... und das ist einiges

BLÄTTER

Das Chlorophyll der Blätter ist dem Hämoglobin des menschlichen Blutes sehr ähnlich, der Saft der Blätter ist demnach sehr wertvoll für den Menschen. Auch sind in den Blättern sogenannte Pflanzenbegleitstoffe enthalten die gut für den Stoffwechsel des Menschen sind.

Vor allem kann man von mehreren Bäumen und Sträuchern die jungen Blätter essen. Je später im Jahr um so bitterer schmecken sie.

Essbare Blätter findet ihr bei:

Ahorn, Apfelbaum, Buche, Birne, Elsbeere, Eiche, Esche, Erdbeere, Himbeere, Haselnuss, Heidelbeere, Johannisbeere, Kirsche, Linde, Preiselbeere, Pappel, Stachelbeere, Ulme, Vogelbeere, Weißdorn, Brombeere, Weinrebe, Weide, Walderdbeere,

Alle jungen Blätter eignen sich in Salaten und für frische Tees.

Als besonders schmackhaft gelten unter Kennern die Blätter der Winter- und Sommerlinde (*Tilia europaea*), die durch ihren süßlichen Geschmack auffallen und vor allem attraktiv für Familien mit Kindern sind.

Wie wäre es mit einem Lindenblattsandwich:

Man sammelt die Blätter vor dem Hochsommer, denn dann werden sie starr und fest. Man nehme ein Blatt zwischen zwei Scheiben Brot, gebe etwas ungesalzene Butter hinein und würze mit Zitronensaft oder Worcester-Sauce. Natürlich vorher die Stiele abschneiden und Blatt sauber waschen.



Weißdorn schmeckt nussartig und schmeckt lecker im Salat. Oder wie in diesem Rezept. Man bestreue einen Blätterteig mit fein geschnittenen Weißdornblättern. Wer will kann noch Speckstreifchen oder ähnliches dazugeben. Den Blätterteig fest rollen und 1 Stunde dämpfen oder in Fett heraus backen, mit Sauce serviert ergibt das ein Hauptgericht.

Auch die Blätter Rotbuche gelten als Delikatesse und sollen wie Kohl schmecken. Die Engländer kennen einen Ansatzschnaps, bei denen sie Buchblätter mit Gin übergießen und nach 14 Tagen dann noch mit Zucker versetzen. Das Ergebnis soll Sake nahekommen.

Die Brombeerblätter sind deshalb interessant, weil man sie auch noch im Winter als Tee verwerten kann, der gegen Heiserkeit, Hals-entzündung und Husten hilft. Sie enthielten auch viel Vitamin C, was natürlich eher für einen Kaltauszug sprechen würde.

Birkenblätter entgiften die Körpergefäße ohne Leber und Nieren zu belasten. Kräuterexperten raten dazu einen Esslöffel fein geschnittene junge Birkenblätter ins Müsli zu mischen. Und wer sich dazu nicht überwinden kann, der kann aus Birkenblättern das berühmte Haarwasser brauen:
Etwa 500 Gramm frischer Birkenblätter sammeln auf einen Liter Wasser etwa 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Abseihen und in eine dunkle Flasche gießen. Der Sud sollte innerhalb von zwei Monaten verbraucht werden, da keine Konservierungsstoffe beigefügt sind. Kühl lagern.

In Island verwendet man die getrockneten und zermahlene Blätter der Birken zum Würzen als Salzersatz. Dieses Salz ist besonders bekömmlich, da es im Vergleich mit herkömmlichem Salz 60 % weniger Natriumchlorid enthält. Man kann des weiteren als Salzersatz die Blätter der Linden, Ulme, Ahorn, Pappel und Buche verwenden.

BLÜTEN

Auch die Blüten können verwertet werden. Bekannt sind uns vor allem die Lindenblüten, die einen bekannten Tee der Volksmedizin ergeben und natürlich die Holunderblüten, die Salicylsäure enthalten.

Weitere essbare Blüten bzw. Knospen besitzen:
Ahorn, Linde, Brombeere, Birne (dann wohl auch der Apfel), Erdbeere, Himbeere, Holunder, Kirsche, Vogelbeere, Weißdorn, Besenginster, Heckenrosen (siehe unter: mit kleinen Tipps viel sparen), Johannisbeere



Lindenblüten werden zur Hochblüte gesammelt. Sie werden 2 - 3 Wochen getrocknet und ergeben einen beruhigenden, schleimlösenden und harntreibenden Tee.

Die Blüten des Besenginster werden Ende April bis Anfang Mai gepflückt. Man kann sie in Essig einlegen oder roh in den Salat geben.

Die Knospen der Birke gelten als Delikatesse.
Fichtensprossensaft wirkt schleimlösend und ist ein ausgezeichnetes Hustenheilmittel.

Ein schönes Rezept aus der Türkei habe ich für die Heckenrose gefunden:
Man nimmt eine Tasse voll Rosenblätter, löst 2 Tassen Zucker und eine halbe Tasse warmes Wasser und mischt je einen EL Zitronen- und Orangen- saft hinein. Dann werden die Rosenblätter eingerührt, wobei man die Mischung vorsichtig erwärmt. Man rührt solange, bis die Kronblätter sozusagen geschmolzen sind, was durchaus eine halbe Stunde dauern kann.
Anschließend wird in Gläser abgefüllt, verschlossen und kühl aufbewahrt.

SAMEN und FRÜCHTE

... die man bislang vielleicht nicht gegessen hat

Essbare Samen habe ich gefunden bei:
Ahorn, Esche, Fichte, Tanne

Besonders die Samen der Nadelbäume sind interessant: Zapfen über dem Feuer rösten und Samen essen. Dokumentiert gefunden habe ich das für Fichte, Kiefer, Tanne

Auch zu Eschensamen habe ich was gefunden:
Einreibung bei rheumatischen Leiden:
2 EL Eschensamen in 1/4 l guten Branntwein oder Obstschnapsansetzen.
8 Tage in der Sonne stehen lassen, durch einen Kaffeefilter abfiltern und damit die schmerzenden Stellen einreiben.
Trinken sollte man diesen Eschenschnaps nicht.

Die Verfasser der HP <http://www.sieben-sterngedanken.de/> behaupten folgendes:
Eschensamen sind schmackhaft. Die noch jungen Früchte der Esche eignen sich gut als Gemüse. Dazu kochen sie die Früchte ab und lassen Sie hinterher einige Stunden in einer Kräutermarinade ziehen.

Junge Ahornsamen samt Flügeln lassen sich wie pikante Kapern verarbeiten.



FRÜCHTE,

die ich persönlich bislang nicht verwertet habe:

Bucheckern

Bei den Bucheckern vor dem Verzehr die grüne Schale entfernen, die Bucheckern enthalten Oxalsäure und Blausäure. Werden sie geröstet, entweicht die Säure und man kann große Mengen essen. Die Bucheckern können geschält, gemahlen und der Brei gepresst in eine Gaze gefüllt werden. Das so gewonnene Öl ist sehr schmackhaft, lange haltbar und enthält viel Eiweiß - 1 Kilo Bucheckern ergibt einen halben Liter.

In ländlichen Gegenden der USA wird aus diesem Öl heute noch Butter erstellt. Das Bucheckernöl war vor allen in den Weltkriegen ein wichtiges Öl und Schulkinder wurden mit Belohnungen bedacht, wenn sie Bucheckern sammelten.

Eiche

Reife, frische und sehr bitter schmeckende Eicheln ohne Schale.

Die eingeritzten Eicheln können auch gekocht, nach mehrmaligen Wasserwechselbädern, gegessen werden. Eicheln kann man auch rösten. Gemahlen werden Eichelkerne als Kaffee-Ersatz verwendet.

Mit feingemahlenen Eicheln als Mehlersatz lässt sich Brot backen.

Eine bekannte, altertümliche Variante der Eichelnutzung: Reife, frische Eicheln mit Wasser übergießen und 24 Stunden in Ruhe lassen. Diese Variante so oft wiederholen, bis das Schmutzwasser sich nicht mehr verfärbt.

Anschließend die Eicheln trocknen und die äußeren Schalen der Eicheln entfernen.

Danach trocknet man die klein geschnittenen Eicheln nochmals gut, zermahlt sie und gebraucht sie als Mehlersatz.

Vor allem bei den kalifornischen Indianern war dieser Mehlersatz Grundnahrungsmittel.

Indianerbrot

1 Tasse Eichenmehl (zur Not geht auch anderes ;-)

1 TL Backpulver

1 EL Trockenmilch

1/2 TL Salz

1 TL Zucker

2 EL Speiseöl

1/4 Tasse Wasser

Daraus einen festen Teig kneten. Der Teig kann in der Bratpfanne gebacken werden oder in einem Topf. Im Topf unten einige Steine hineinlegen, das Brot in eine dicke Folie oder eine stilllose Pfanne geben und alles in den Topf packen. Den Topf in die Glut stellen.



Pfannkuchen
2 Tassen Eichenmehl
1/2 TL Salz
1/4 Tasse Wasser

Alles zu einem Teig schlagen und 1 Stunde stehen lassen. Dann in einer Pfanne herausbacken.

Esche
die jungen Früchte
Eschenfrüchte enthalten Öl, in Notzeiten hat man oft darauf zurückgegriffen und die Samen ausgepresst. Das Öl schmeckt nicht schlecht, ist aber nicht haltbar, man muss es sofort verbrauchen. Außerdem bringen die Eschenfrüchte nur eine geringe Ausbeute. 1 kg Früchte ergeben 1/4 l Öl.

<http://www.kraeuterchristl.at/bilder/inhaltsstoffe/pfds/Esche.pdf>

Ulme
die sehr jungen Früchte sollen nussig schmecken.

Zirbe
Die Zirbenzapfen werden bei uns in Schnaps angesetzt und gibt den herrlichen, unvergleichlichen Zirbeler.

SONSTIGES

SAFT

Aus einigen Bäumen wie dem Ahorn, der Birke, dem Walnussbaum, lässt sich Saft gewinnen:

Eine Anleitung für Birkensaftzapfung, die für alle Bäume gilt habe ich gefunden:

Den Birkensaft gewinnt man durch Anzapfen der Stämme, am besten im Frühjahr. Eine Birke produziert etwa einen Becher Saft pro Tag:

Rinde tief und senkrecht einschneiden, Becher darunter hängen. Nach Anzapfen der Bäume, immer die Wunde mit einem geschälten Ast schließen. Das Anzapfen kann man jede zwei Jahre wiederholen, ohne dass der Baum zu Schaden kommt. Das Birkenwasser nie in einem Metallgefäß auffangen, der Saft sollte schnell verbraucht werden.



Man kann im Frühjahr die Zweige kappen, um den Birkensaft fließen zu lassen. Dieser Blutungssaft enthält im Frühjahr bis 2 % Traubenzucker sowie wertvolle Mineralien.

BAST UND RINDE

Der Bast des Ahorn wurde getrocknet und gemahlen und mit Mehl vermischt.
Der Bast von der Spitze der Weißtanne wurde ausgelöst und als Kochgemüse oder Gemüseauflauf zubereitet.

Die hellgelbe Innenrinde, das sogenannte Kambium, schmeckt in Streifen geschnitten und weichgekocht sehr gut.

Die inneren Rindenstücke in einem Topf kochen bis die halbe Wassermenge verdampft ist und ein Brei entsteht. Kambium nutzt man am besten wenn im Frühjahr die Säfte in die Bäume steigen. Die Rinde von Bäumen nie rundherum ganz abschälen, da sonst der Nährstofftransport über das Kambium abgeschnitten ist und somit der Baum stirbt. Ebenso kann die Rinde von Fichte, Lärche, Pappel, Tanne verwendet werden.

Und in diese Kategorie fällt die Weidenrinde aus der man salicylhaltigen Tee bereiten kann. Ich habe sie seinerzeit geschält und getrocknet.

KEIMLINGE

Im Frühjahr kann man die auffälligen Buchenkeimlinge verwenden.

STIELE

Selbst die Stiele von Kirschen ergeben noch einen sehr bekannten Heil- tee, der gegen Bronchitis, Entzündungen der Harnwege, Rheuma und Gicht.
Er ist auch stark entwässernd.

Kirschenstieltee

Eine handvoll getrockneter Kirschenstiele

Koche etwa 10 Minuten lang eine Handvoll getrockneter Kirschenstiele mit einem ½ Liter Wasser auf und lass das Ganze noch 10 Minuten ziehen. Anschließend siebe die Stiele ab und süße mit Honig nach.

NADELN:

Fichtennadeln können zu jeder Jahreszeit als Tee zubereitet werden.
Sie enthalten sehr viel Vitamin C.

ROSSKASTANIE



Die Rosskastanie enthält Saponine. Sie kann zwar nicht gegessen werden (oder nur mit hohem Aufwand). Dafür kann man aber einen Waschzusatz draus basteln:

http://www.derknauserer.at/kn/knauserer%2012_2007.txt

Quellen:

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B7kDvqPkFe9kMmRhNjI4YjUtOGVhNi00YmMwLTlhOWYtMzNmMTdiMWIxZGI5&hl=de>

http://www01.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2010/kw46/1118/03_essbare_baeume.jsp?smonat=2011-8