

# BÄUME

## in Küche und Heilkunde

Karin Greiner

**180 REZEPTE**

von herzhaft bis süß

**80 REZEPTUREN**

für Wohlbefinden  
und Hausapotheke



atVERLAG



Karin Greiner

# BÄUME

in Küche  
und Heilkunde

**180 REZEPTE**

von herzhaft bis süß

**80 REZEPTUREN**

für Wohlbefinden  
und Hausapotheke

Fotografiert von Martina Weise

AT Verlag

# INHALT

7 Vorwort

## 8 BAUMSTARK UND NATURNAH: DIE HERREN DER RINGE

10 Vom Zwerg bis zum Riesen:  
Die Vielfalt der holzigen Lebewesen  
11 Botanische Biografie  
20 Von Baumnutzen und Nutzbäumen  
24 Erkennen und Sammeln  
28 Mit allem Respekt

## 30 KOSTBAR UND HILFREICH: BAUMPERSÖNLICHKEITEN UND IHRE NUTZUNG

32 Ahorn  
38 Apfelbaum  
46 Birke  
52 Birnbaum  
58 Buche  
64 Eberesche  
70 Edelkastanie  
76 Eiche  
84 Erle  
90 Esche  
96 Fichte  
102 Hasel  
108 Holunder  
116 Kiefer und Zirbe  
124 Kirschbaum  
132 Lärche  
138 Linde  
146 Mehlbeere und Elsbeere  
152 Mispel  
158 Pappel  
166 Pflaumenbaum  
174 Quitte  
182 Speierling  
188 Tanne  
196 Ulme  
202 Walnussbaum  
210 Weide  
216 Weißdorn

## 222 WERTVOLL: GRUNDREZEPTE

224 Vorbereiten zum Genuss  
225 Anzapfen und abzapfen: Baumwasser und Harz  
227 Auspressen, entsaften, verflüssigen:  
Saft, Sirup, Sorbet  
230 Alkoholisches: Wein, Bier, Likör und mehr  
232 Einkochen und eindicken:  
Kompott, Fruchtmus, Marmelade und mehr  
234 Konzentrieren: Pesto und Paste  
236 Trocknen: Dörrobst, Blatt- und Fruchtmehl  
und Fruchtleder  
238 Würziges und Würzendes:  
Salz, Zucker, Essig, Öl, Senf  
241 Fermentieren, vergären und oxidieren  
243 Tees: Heißaufguss, Abkochung, Kaltansatz  
244 Tinkturen: Maximal extrahieren,  
optimal anwenden  
246 Ölauszüge und weitere Präparate  
249 Salben, Cremes, Einreibungen  
251 Bäder und Waschungen, Einreibungen  
und Auflagen

## ANHANG

254 Literaturverzeichnis  
255 Internetadressen  
256 Die Autorin  
257 Verzeichnis der Rezepte für die Küche  
259 Verzeichnis der Indikationen und  
heilkundlichen Anwendungen

### Hinweis

Alle Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt,  
für 4 Personen berechnet.

Alle Angaben in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erarbeitet, dennoch erfolgen sie ohne Gewähr. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden, die sich aus dem Gebrauch der in diesem Buch vorgestellten Informationen ergeben können.

© 2017  
AT Verlag, Aarau und München  
Lektorat: Petra Holzmann, München  
Fotos: Martina Weise, [www.fotoweise.de](http://www.fotoweise.de)  
Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag  
Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck, Zwickau  
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-910-8

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

# VORWORT

»Zur Linde«, so heißen unzählige Gasthäuser. Ganz klar, weil heimische Bäume, allen voran die Linde, stets gute Gastgeber sind. Unter den Linden trifft man sich zum geselligen Plausch und zum schwungvollen Tanz, trinkt gemeinsam ein Gläschen Holunderwein und verspeist genüsslich ein Stück Apfelkuchen. Auch oder gerade heutzutage fühlen sich Menschen, wenn sie von Baumkronen behütet sind, besonders wohl und lassen es sich, vom Blätterdach beschirmt, mit Spezialitäten von Bäumen gut gehen. Nicht nur allseits beliebte Getränke wie Apfelsaft und Speisen wie Hollerküchlein kommen auf den Tisch, sondern auch Gerichte mit Blüten, Blättern und Früchten, die der Mensch teilweise schon fast vergessen hat. Obendrein völlig neue Kreationen, die sich aus zarten Buchenblättchen oder wilden Pflaumen zaubern lassen. Und so ist es mir eine kulinarische Freude, eine breite Palette an Baumkostbarkeiten vorzustellen. Auf dass einem das Wasser im Munde zusammenläuft, und man Bäume als regionale, saisonale und nachhaltige Nahrungslieferanten wertschätzt.

Baumgenuss füllt den Magen auf angenehme Weise; bei einem Baumbesuch geht einem überdies das Herz auf. Wer mit Leib und Seele satt ist, ist rundum zufrieden, so-

gar glücklich. Das sind beste Voraussetzungen für eine gute Gesundheit. Und falls doch einmal etwas zwickt und zwackt, stehen wieder die Bäume hilfreich zur Seite. In jedem Baum steckt auch Heilkraft. Lindenblüten ergeben einen heiß geliebten Tee, der die Sonne ins Innere des Körpers schleust und unliebsames Fieber austreibt. Fichtenspitzen bringen den Gaumen in Wallung und die Muskeln zur Ruhe. Da lacht das Herz, nicht nur dank Weißdorn.

Es lohnt sich, Bäume in Küche und Hausapotheke einzubeziehen – in jeder Beziehung. Bäume sind aber mehr als nur Nahrungsspender und Naturapotheke, sondern rundum verlässliche Freunde, treue Begleiter durchs Leben und schließlich ebenso Lebewesen wie wir.

»Bäume muss man nicht neu erfinden – man muss sie nur immer wieder neu entdecken«, sagt Dr. Silvius Wodarz (geboren 1930), Initiator und Vorsitzender des Kuratoriums »Baum des Jahres«.

Viel Spaß und Genuss dabei!  
Ihre Karin Greiner

A photograph of a pine forest. The foreground is filled with a dense carpet of green, low-growing vegetation. In the middle ground, several large, thick tree trunks with rough, textured bark stand prominently. The background is a vast field of many thinner, straight pine trees stretching towards the horizon under a bright sky.

Baumstark  
und naturnah:

# **DIE HERREN DER RINGE**

### VOM ZWERG BIS ZUM RIESEN: DIE VIELFALT DER HOLZIGEN LEBEWESSEN

Was ist ein Baum? Botanisch nüchtern betrachtet: eine verholzte Pflanze mit Stamm und Krone, die mit einem oft mächtigen Wurzelwerk im Boden verankert ist. Manche Bäume werden so mächtig, dass sie die Wolken zu berühren scheinen. Andere bleiben zeitlebens winzig und nahe dem Erdboden. In jedem Fall aber sind Bäume Lebewesen, die aus oft sehr kleinen Samen zu mitunter wahren Giganten heranwachsen. Sie treiben Blätter und Blüten, bringen Früchte hervor und werden teilweise uralte.

#### Baumteile und Baumorgane

Bäume bestehen stets aus Wurzeln, Stamm und Krone.

Die Wurzeln dienen den Bäumen zur Verankerung, zur Wasser- und Nährstoffaufnahme, aber auch für die Kommunikation: Man glaubt, dass Bäume über ein dichtes Geflecht von Pilzfäden, die ihre Wurzeln umspinnen und zudem bei der Versorgung mit Wasser und Nährsalzen unerlässlich sind, miteinander in Verbindung stehen und sich austauschen. Das »wood wide web« vernetzt die Bäume wie das Internet unsere Computer. Jede Baumart entwickelt ein für sie typisches Wurzelsystem, das mehr oder weniger in die Tiefe bzw. Breite geht. Herzwurzler wie Buche oder Baumhasel treiben ihre Wurzeln in alle Richtungen, bei Flachwurzlern wie Fichte oder Weide verläuft die Hauptmasse der Wurzeln knapp unter der Erdoberfläche, während Tiefwurzler wie Edelkastanie oder Walnuss oft mit kräftigen Pfahlwurzeln vor allem die Tiefe erschließen.

Anders als bei den Sträuchern, bei denen mehrere gleichwertige Holztriebe direkt nebeneinander aus dem Boden sprießen, wächst bei Bäumen nur ein Haupttrieb empor, um sich ab einer gewissen Höhe zu verzweigen. Dieser Haupttrieb, der Stamm, wird mit den Jahren immer dicker und bekommt gewöhnlich eine dicke Borke. Er bildet gleichsam das Rückgrat des Baums, verbindet die Krone mit den Wurzeln und ermöglicht den Stoffaustausch. Manche Gehölzarten legen sich nicht fest, ob sie eher Baum oder Strauch sein wollen, es kommen alle Übergänge vor, beispielsweise bei Eberesche oder Weißdorn – sie wachsen als kleine Bäume oder als große Sträucher.

Die Krone eines Baums baut sich aus Ästen auf, die vom Stamm abzweigen. Die Äste wiederum treiben kleinere

Zweige und Zweiglein, an denen die Blätter hängen. Steht der Baum frei, entwickelt sich eine für die Baumart typische Kronenform, je nach Wuchsbedingungen reagiert der Baum jedoch auf Konkurrenz, Winddruck und Ähnliches. Sein Bestreben geht dahin, die Blätter optimal zu positionieren, damit diese möglichst viel Licht zur Photosynthese bekommen. Erweist sich ein Blatt, Zweig oder Ast als nicht mehr produktiv genug, wird er in den meisten Fällen vom Versorgungssystem abgeschnitten, abgeworfen oder bleibt als Totast erhalten. Neben den Laub- bzw. Nadelblättern trägt die Krone noch Blüten und Früchte, die streng botanisch gesehen aber nichts anderes darstellen als zur Fortpflanzung spezialisierte Blätter.

#### Baumgeschichte

Die ersten baumartigen Gewächse, die während der langen Erdgeschichte auf unserem Planeten auftauchten, waren Schachtelhalm, Bärlapp und Farne mit immerhin 20 bis 40 Meter Wuchshöhe. Im Karbon, also vor etwa 300 Millionen Jahren, bildeten sie riesige Wälder. Die Überreste dieser baumartigen finden sich in der Steinkohle. Im Trias vor etwa 200 Millionen Jahren übernahmen die Vorläufer der Nadelbäume die Herrschaft. Bis heute gehören nacktsamige Nadelbäume zu den häufigsten Pflanzen, sie stellen gut ein Drittel der gesamten Waldfläche der Erde. Trotzdem wurden sie im Tertiär vor rund 60 Millionen Jahren von den Bedecktsamern, die ihre Samenanlagen eben nicht nackt tragen, sondern nochmals schützend in Fruchthüllen verpacken, überflügelt. Ungefähr 800 Nadelbaumarten, samt und sonders Gehölze, stehen mehreren hunderttausend Bedecktsamern, den eigentlichen Blütenpflanzen hintan. Fachleute schätzen, dass jede achte Blütenpflanze verholzte Triebe bildet, es also 30 000 Bäume und Sträucher gibt.

Die verschiedenen Arten sind nicht gleichmäßig über den Globus verteilt. Für die nördliche Halbkugel sind andere Baumarten kennzeichnend (etwa Buchengewächse) als für die südliche Hemisphäre. Durch die Eiszeiten kam es auf dem europäischen Kontinent zu einer massiven Verarmung an Baumarten. Beispielsweise kommen in Mitteleuropa nur Stiel- und Traubeneiche vor – in Deutschland nach der Buche die zweithäufigsten Laubbäume, dagegen trifft man in Nordamerika um die 400 Eichenarten an.



Blätter erzeugen wie Kraftwerke die Energie, die Bäume zum Leben brauchen. Die Wurzeln liefern Wasser und Nährsalze, speichern Reservestoffe und sorgen für festen Stand.

#### Bäume aus aller Welt

Schon seit sehr langer Zeit bereichern Gehölze aus anderen Gefilden die ursprünglich heimische Baumflora. Insbesondere Obstarten wie Apfel, Birne, Kirsche und Quitte wurden über die Griechen und Römer bereits im Altertum in ganz Europa verbreitet. Schon damals beschäftigte man sich mit Veredelung und legte so den Grundstein für eine reiche Obstsortenkultur, weshalb heute oft nicht mehr eindeutig zu ergründen ist, wo die Ursprünge dieser Gehölze eigentlich liegen. Doch nicht nur Fruchtbäume wie die Obstarten, auch Edelkastanie oder Walnussbaum gehören mittlerweile zu den eingebürgerten Gewächsen.

Ebenso werden Zierbäume wie die Nelkenkirsche aus Japan mit ihrem berauschenden Frühlingsflor oder die Nordmantanne aus dem Kaukasus – an erster Stelle als Weihnachtsbaum – kaum noch als Exoten angesehen. Auch aus Nordamerika eingeführte Nutzbäume wie Douglasie oder Roteiche trifft man häufig an, weil sie besonders anspruchslos, wuchsfreudig und ertragreich sind. Mitunter können fremdländische Baumarten aber auch zur Plage werden, weil sie sich im neuen Lebensbereich immens ausbreiten und angestammte Gehölze verdrängen können. Die Spätblühende Traubenkirsche aus Nordamerika wird ebenso zu den »invasiven Neophyten« gerechnet wie die Robinie oder Scheinakazie (*Robinia pseudoacacia*).

Aber was kümmern alle Abstammungs- und Herkunftsfragen, wenn es um Bäume geht, die sich für Küche und Hausapotheke nutzen lassen und die einem einfach rundum Freude bereiten? Da sind einem seit Urzeiten entwickelte Nadeln ebenso lieb wie modern veränderte Laubblätter, da pflückt man alteingesessene Zapfen ebenso wie fremdländische Früchte. Hauptsache, es schmeckt und hilft. Der Bogen in diesem Buch spannt sich deshalb von Nadelbäumen über Laubbäume, von Ureinwohnern zu den Neulingen, von Wald- bis Gartenbäumen. Immer liegt der Schwerpunkt bei den Baumarten jedoch auf dem wilden Charakter – die kultivierten und hochgezüchteten Obstarten spielen nur Nebenrollen.

#### BOTANISCHE BIOGRAFIE

##### Von der Wurzel bis zur Krone, vom Samen bis zum Baum

Jeder Baum fängt einmal klein an. Aus einem winzigen Samen oder einer ansehnlichen Frucht schiebt sich, wenn



Oben: Ahorn-Keimling  
Mitte: Eichen-Johannistrieb  
Unten: Schlecker-Steckerl, Rezept Seite 13

alle Bedingungen für einen Start ins Leben günstig sind, ein zartes Würzelchen in die Erde. Sofort saugt es Wasser und Mineralstoffe auf, sorgt für festen Halt. Bald darauf reckt sich ein empfindsamer Sprössling dem Himmel entgegen und entfaltet grüne Blättchen. Die beginnen auf der Stelle zu arbeiten – als Sonnenlichtkollektoren und Stoffwechselfabriken. Und schon ist der Baumsämling selbstständig.

Natürlich bedarf es größter Anstrengungen und einer gehörigen Portion Glück, dass aus dem Baumkeimling ein großer, starker Baum wird. Da heißt es mehrere Jahrzehnte, oft Jahrhunderte: durchhalten, Stürmen trotzen, Blitzschlag widerstehen, Dürrezeiten wegstecken, Konkurrenz überflügeln. Und wenn alles glatt läuft, dann bildet sich aus einem dünnen Stämmchen ein dicker Stamm, aus wenigen Zweiglein eine mächtige Krone aus kräftigen Ästen und Zweigen, die zahllose Blätter trägt. Die anfangs feine Rinde wird allmählich zu einer starken Borke. Mit fortschreitendem Alter wird aus einem Baumkind ein erwachsener Baum, und es entfalten sich Blüten, aus denen auch Früchte heranreifen.

Der ewige Kreislauf des Lebens beginnt sich zu schließen. Letztlich wird aus dem ehrwürdigen Baum ein greiser Veteran, bis er nur noch ein Schatten seiner selbst zu sein scheint. Das grüne Blätterkleid, das sich der Baum immer wieder neu übergestreift hat, weicht einem Sterbehemd, das zerfällt und wieder zu dem wird, aus dem es einst entstanden ist. Nur ein, höchstens zwei der Nachkommen, die der Baum im Laufe seines Lebens hervorgebracht hat, werden es einmal ebenso weit bringen.

Und was ist mit all den anderen Bäumen und den überschüssigen Früchten? Die werden zum großen Teil genutzt wie auch Knospen, Blätter und Zweige. Vom Junior bis zum Senior: Bäume spenden in jeder Altersstufe mehr als nur Sauerstoff zum Atmen. Das bemerkt jeder, der beispielsweise in einen Apfel beißt oder bei Erkältung Lindenblütentee trinkt ...

#### Im Frühjahr: Keimlinge

Wenn Buchen in einem besonderen Kraftakt ungeheuer viele Früchte bilden, Bucheckern in Hülle und Fülle aus ihren Kronen regnen, darf man sich nach einem herbstlichen Erntesegen noch auf ein weiteres Schauspiel im nächsten Frühjahr freuen. Die vergessenen Eckern keimen wie gesät, und dicht an dicht überziehen Buchenkeim-

linge, die aussehen wie Ballerinen im Tutu, den Waldboden. Da heißt es Zugreifen beim »jungen Gemüse«! Diese Keimlinge gehören mit zu dem Besten, was der Buchenwald zu geben hat. Aus Buchen-, auch aus Linden- oder Ahornkeimlingen lässt sich ein feiner Salat oder ein leckeres Kartoffelgemüse zubereiten.

In Zeiten des Überflusses darf man ruhigen Gewissens einmal eine Portion genießen, denn nur wenige der kleinen Bäumchen werden den ersten Winter erleben. Es ist von der Natur vorgesehen, dass eine Fläche ab und zu mit einem Übermaß an Nachkommen überschwemmt wird. Damit reguliert sich das Verhältnis von Bäumen zu Tieren, die die Früchte fressen, und es erhöht sich die Chance, neuen Lebensraum zu erobern.

#### Im Sommer: Johannistrieb

Wenn im Frühjahr die Blätter aus den Knospen treiben, sind sie aufgrund noch kaum entwickelter Schutz- und Stützgewebe ganz weich und saftig. Sie schmecken mangels eingelagerter Schutzstoffe besonders mild, teils wegen des erhöhten Gehalts an Vitamin C sogar erfrischend säuerlich. Was Wunder, dass sich alles auf solches Blattwerk stürzt. Der Austrieb mundet eben wirklich köstlich, Fingerfood vom Zweig. Doch es gibt ihn nur für eine kurze Weile, denn innerhalb weniger Tage beginnen die Bäume sich zu wehren und zu wappnen.

Wenn unerwartete Ereignisse wie Spätfröste oder allzu gierige Blattliebhaber wie Maikäfer dennoch für kahles Geäst gesorgt haben, wissen sich Laubbäume wie Ahorn, Buche, Eiche, Kirsche und andere dennoch zu helfen. Sie treiben aus Blattknospen, die sie bereits mit dem Austrieb angelegt und eigentlich für das nächste Jahr vorgesehen haben, erneut aus. Dies geschieht um den 24. Juni, den Johannistag. Der sogenannte Johannistrieb zeigt sich in einem kräftigen Wachstumsschub an den Spitzen der Äste, die Blätter und Triebe sind oft deutlich anders, oft rötlich gefärbt, und anfangs auch noch sehr zart.

#### Ganzjährig: Schlecker-Steckerl

Schaschlikspieße, Stockbrot und Steckerlfische, für all diese Köstlichkeiten braucht man fein säuberlich geschnitzte Holzstäbe. Warum aber nicht einfach mal junge Zweige dafür zweckentfremden? Auf junge, nicht mehr ganz weiche, aber auch noch nicht vollständig verholzte Baumzweige lässt sich allerhand aufspießen – beispielsweise zum

Grillen –, aber auch für Süßschnäbel lässt sich daraus etwas zaubern, zum Beispiel Haselnuss-Schlecker-Steckerl:

Für die Haselnuss-Schlecker-Steckerl muss zuerst eine Gianduja-Masse zubereitet werden: 200 g Haselnüsse mit 200 g Puderzucker zu einer cremigen Masse vermahlen, dann mit 200 g geschmolzener Vollmilchkuvertüre mischen, danach noch fein gehackte Haselnüsse und/oder kleine Keksbrösel unterziehen. Die Haselnusssteckerl mit dieser Masse überziehen, auf Backpapier legen und erstarren lassen.

#### Von der Rinde bis ins Mark

Gehölze zeichnen sich durch einen besonderen Stoff aus: Bäume und Sträucher bauen auf Holz, stark wie Beton, elastisch wie Stahl und wesentlich leistungsfähiger als Stahlbeton. Dafür lagern sie in ihre hauptsächlich aus Zellulose bestehenden Zellwände Lignin (von lateinisch *lignum* für Holz) ein. Die Zellen werden extrem versteift, das Zellgewebe wird dadurch äußerst stabil. Erst Verholzung ermöglicht das Wachsen in große Höhen. Dank dieser ausgeklügelten Technik könnten Bäume bis in den Himmel wachsen. Da sie aber das Wasser aus dem Boden gegen die Schwerkraft durch die Wasserleitungen im Stamm nicht bis in beliebig hohe Wipfelbereiche pumpen können, bleibt die maximale Wuchshöhe von Bäumen auf rund 130 Meter begrenzt.

Das Holz der Stämme und Äste besteht zum größten Teil aus abgestorbenen Zellen. Nur in hauchdünnen Schichten, geschützt durch mehr oder minder starke Borke, verläuft im Bast in lebenden Zellstrukturen der Transport von Zucker und anderen Stoffen aus den Blättern hinab bis zu den Wurzeln. Es werden neue Zellen von einem zur Teilung fähigen Gewebe, dem Kambium, gebildet. In der Baumschicht unmittelbar daneben, dem Splint, steigt in Wasserrohren, entstanden aus langen, miteinander verbundenen und bald absterbenden Zellen, das Wasser empor.

Deshalb erleidet ein Baum den größten Schaden, wenn seine Rinde und damit der aktive Stammteil verletzt wird. Dann stoppt der Saftfluss, und es kann kein Wasser mehr hinaufbefördert werden. Zumindest die an diese Versorgungsleitungen angeschlossenen Baumteile, Wurzelbereiche wie Kronenpartien, werden über kurz oder lang absterben – sofern es dem Baum nicht gelingt, die Wunde schnell zu verschließen und die Lecks zu überbrücken.

A close-up photograph of a pine branch with vibrant yellow-green needles. The needles are densely packed and have a bright, almost neon-like color. The background is dark and out of focus, showing more of the same pine needles in a darker green hue.

Kostbar  
und hilfreich:

# **BAUM PERSÖNLICHKEITEN UND IHRE NUTZUNG**

# AHORN



Essen und trinken am Ahorntisch, das gehört zur guten alten Wirtshauskultur. Wie Birke und Lärche zählen Ahorne zu den heiteren Baumarten, die eine fröhliche, ausgeglichene Stimmung verbreiten. Gekreuzte Zweige mit Blättern im Fenster wirken wie abwehrende Hände gegen

böse Geister und schlechte Gedanken. Mit seinem hellen Holz und seiner leicht zu pflegenden, feinporigen Oberfläche ist vor allem der Bergahorn als Möbelholz bis heute begehrt, insbesondere für robuste Esstische. Aus Ahornholz lassen sich auch Löffel, Becher, Teller und Schüsseln dreheln und wirken mit ihrer fast weißen Färbung edlem Porzellan ebenbürtig. Aber Ahorn dient auch ganz unmittelbar für Speis und Trank.

Ahornsirup, der eingedickte Blutungssaft, ist bis heute ein weltweit bedeutendes Handelsprodukt. Das Süßungsmittel, in Kanada vom Zuckerahorn (*Acer saccharum*) gewonnen, wurde bis ins 18. Jahrhundert auch in Europa hauptsächlich vom Bergahorn gezapft. Dass alle heimischen Ahornarten – Berg-, Feld- und Spitzahorn – einst hochgeschätzte Nahrungslieferanten waren, ist fast vergessen. Als Futter fürs Vieh und Kost für den Menschen, das Laub machte in vielen Regionen satt. Von süßem Nektar tropfende Blüten und saftige Frühlingsblätter locken, die Speisebäume wieder neu zu erforschen. Das gilt ebenso für die Heilkräfte, die in Ahornen schlummern. – Wecken wir sie aus ihrem Dornröschenschlaf.

## NAME

**Hier vorgestellte Art:** Bergahorn (*Acer pseudoplatanus*), Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*)

Ob sich Ahorn vom lateinischen *acer* für »spitz, scharf«, ableitet, was auf die zugespitzten Blattlappen hinweist, ob es die zweiflügeligen Fruchtpaare bildlich widerspiegelt oder einen anderen Ursprung hat, ist nicht geklärt. Alhorn, Ellhorn, Arle, Ahre, Acher, Ohre, Urle, der Name kommt in vielen unterschiedlichen Abwandlungen vor. Auch der Ursprung der alten Bezeichnungen Leimbaum oder Lenne für Ahorn ist unbekannt. Im Artzusatz *pseudoplatanus* spiegelt sich die Ähnlichkeit der Blätter mit denen der Platane (*Platanus*) wider.

**Weitere Namen:** Weißer Ahorn, Weißbaum (nach dem sehr hellen Holz), Löffelbaum, Lautenbaum (nach der Verwendung für Werkzeuge und Musikinstrumente), Butterblätterbaum (wegen der großen Blätter, die zum Einwickeln von Butter genutzt wurden), Waldesche (in Analogie zu Steinesche für Gewöhnliche Esche, Buchesche für Hainbuche), Nasen, Nasenzwicker, Engelsköpf-

chen, Propeller (nach Aussehen und Funktionsweise der Früchte)

## BOTANISCHES ZUM BERGAHORN

**Erscheinungsbild:** Sommergrüner, großer Baum von 25–30, selten bis 40 m Höhe; abgerundete, weit ausladende Krone mit aufstrebenden Ästen

**Maximales Alter:** 400–600 Jahre

**Besonderes:** Tief- und Herzwurzler; Rohbodenpionier; Edellaubholzbaum; Bienenweide (sehr guter Honiglieferant)

**Rinde, Borke:** In der Jugend hell graubraun und glatt, später silbrig glänzend, im Alter rotbraun plattig abblättern

**Blätter:** Gegenständig, lang gestielt, handförmig fünf-lappig, Buchten zwischen den Lappen spitzwinklig, dunkelgrün, unterseits heller bis leicht purpurn und auf den Adern leicht behaart, Blattrand gesägt bis gekerbt, leuchtend gelbe bis orange-rötliche Herbstfärbung

**Knospen:** Etwa 1 cm lang, eiförmig, grün



Bergahorn, kleines Bild links: Austrieb mit Frucht



Oben: Feldahorn, darunter: Bergahorn, rechts: Spitzahorn

**Blüten:** Gelbgrüne Blüten in 8–15 cm langen, traubenförmigen, hängenden Rispen, Blütezeit April bis Mai

**Früchte:** Flügelnüsse, die typischen »Nasenzwicker«, erbsengroße Samen mit einem häutigen Flügel jeweils paarweise im rechten Winkel zueinander verbunden; Fruchtreife: September bis Oktober

**Vorkommen:** Europa bis Westasien; in mittleren bis hohen Lagen; an halbschattigen Stellen auf tiefgründigen, nährstoffreichen, gut wasserversorgten und humosen Böden; Wälder, Schluchtwälder, häufig in Gärten und Parkanlagen

**Inhaltsstoffe:** Saponine, Gerbstoffe, Flavonoide, Allantoin, Mineralstoffe, Proteine (bis 5 % in jungen Blättern), Zucker (im Blutungssaft, in den Blüten)

#### Weitere Arten:

- Spitzahorn (*Acer platanoides*), auch Leinbaum oder Gänsebaum, mit spitz gelappten Blättern, Buchten zwischen den Lappen stumpfwinklig, Milchsaft in Blattstielen und jungen Zweigen, gelbgrüne Blüten in Büscheln vor dem Laubaustrieb; Vorkommen: in Laubwäldern, oft Stadt- und Parkbaum
- Feldahorn (*Acer campestre*), auch Maßholder, Kleiner Ahorn oder Hartholz, kleiner Baum, oft strauchartig, mit drei- bis fünflobigen Blättern, die Buchten zwischen den Lappen stets rund geformt, Flügelfrüchte waagrecht abstehend; Vorkommen: in Laubwäldern, Feldgehölzen, Windschutzpflanzungen, Hecken, Parks und Gärten
- Eschenahorn (*Acer negundo*), aus Nordamerika, mit gefiederten Blättern, einer der am häufigsten gepflanzten fremdländischen Bäume
- Silberahorn (*Acer saccharinum*), aus Nordamerika, mit tief eingeschnittenen, gesägten Blättern, als mächtiger Park- und Zierbaum sowie als Bienenweide kultiviert
- Schneeballblättriger Ahorn (*Acer opalus*), aus dem Mittelmeerraum, mit stumpf dreilappigen Blättern, als Park- und Waldbaum kultiviert



#### AHORN KULINARISCH

Die unverwechselbare Form der Früchte, der leicht klebrige »Nasenzwicker«, ist der Grund, dass schon jedes Kind Ahornbäume erkennt und kennt – wenn auch nur zum Spielen. Auf die Idee, die weichen Samen in den geflügelten Hüllen zu naschen, kommen nur wenige. Das gilt ebenso für die Blüten, die den Bäumen im Frühjahr ein luftig-duftiges, gelbgrünes Kleid überziehen. Und wer wagt sich schon an die Blätter?

Maßholder, wie der Feldahorn noch überwiegend genannt wird, geht auf den alten Ausdruck »Maß« für Speise zurück. Ähnlich wie beim Maßliebchen (Gänseblümchen) spielt dies darauf an, dass Ahorne schon immer als Speiselaubbäume genutzt wurden. Direkt vom Zweig probiert, wird der Geschmack der Blätter kaum überzeugen. Mit etwas Köcheln kann man dennoch köstliche Gerichte daraus zaubern. Eine sehr alte Form der Zubereitung ist das Fermentieren, dabei werden die Blätter ähnlich wie Sauerkraut eingestampft und vergoren (Seite 241).

#### Nutzung in der Küche:

- Knospen und Keimlinge für Frischverzehr
- junge Blüten für Salate, Pesto, Würzpaste, zum Ausbacken, für Desserts, Sirup, Liköre
- junge Blätter für Frischkost, Salate, Rouladen, zum Frittieren, Einlegen
- junge Samen frisch oder geröstet, als Gewürz für Salate, Reis- und Pfannengerichte
- Baumwasser für Frischgenuss, zum Süßen, für Wein

**Wissenswertes:** Weil Spitzahorn ziemlich viel Milchsaft in Blattstielen und Blattadern führt, werden von dieser Art vorzugsweise die sehr nektarreichen Blüten gegessen.

**Tipp:** Grundsätzlich sind alle rund 150 Ahornarten sowie die unzähligen Zuchtformen genießbar, es ist nur eine Frage des Geschmacks, welchen Baum man nutzen möchte. Das sollte man einfach probieren. Besonders attraktive Effekte erzielt man in der Küche mit den sehr kleinblättrigen, oft intensiv rot gefärbten ostasiatischen Ahornarten, zum Beispiel Fächerahorn (*Acer palmatum*) oder Japanischer Ahorn (*Acer japonicum*).

#### MAPLE BLOSSOM FRITTERS

- 70 G DINKELVOLLKORNMEHL
- ½ TL WEINSTEIN-BACKPULVER
- 1 EI
- ABGERIEBENE SCHALE VON ½ ORANGE
- 100 ML ORANGENSAFT
- 1 EL PFLANZENÖL
- 1 PRISE SALZ
- 2 HANDVOLL FRISCHE AHORNBLÜTEN, VORZUGSWEISE VOM SPITZAHORN
- PFLANZENFETT ZUM FRITTIEREN
- NACH WUNSCH PUDERZUCKER, AHORNSIRUP, KRÄUTERSALZ ODER CAYENNEPFEFFER

Mehl mit dem Backpulver sieben. Ei trennen. Eigelb, Orangenschale, -saft und Öl zum Mehl geben, zu einem glatten, dickflüssigen Teig verquirlen, eventuell etwas Wasser zufügen. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und unter den Teig ziehen. Teig 30 Minuten quellen lassen, dann nochmals gut durchrühren. Nun die Ahornblüten einzeln durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Fett schwimmend ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben, mit Ahornsirup beträufeln oder mit Kräutersalz und Cayennepfeffer würzen.

**Tipp:** Joghurtdip (Joghurt mit etwas Zitronensaft verührt) dazu reichen, je nach Variante süß-fruchtig oder herzhaft-würzig abgeschmeckt.

#### SCHNELLES AHORNDSSERT

Griechischen Joghurt, Ricotta oder Mascarpone nach Geschmack mit Ahornsirup süßen und glatt rühren. Gehackte Walnüsse, fein gewürfelte frische oder getrocknete Früchte wie Äpfel, Erdbeeren, Aprikosen oder Datteln sowie geraspelte Schokolade dazugeben, zuletzt frische Ahornblüten untermischen.



Ahornblütensalat

### AHORNBLÜTENSALAT

- 2 HANDVOLL BLÜTEN VOM SPITZAHORN
- 10 GETROCKNETE KIRSCHTOMATEN
- 1 BIRNE
- 100 G CHAMPIGNONS
- 1 BUND RUCOLA ODER 1 HANDVOLL JUNGE LÖWENZAHNBLÄTTER
- 2 EL SONNENBLUMENKERNE
- 2 EL BIRNEN-BALSAMESSIG (ERSATZWEISE ACETO BALSAMICO BIANCO UND 1 TL HONIG)
- 4 EL HASELNUSSÖL
- SALZ, PFEFFER

Ahornblüten verlesen, aber nicht waschen. Die Kirschtomaten klein schneiden, Birne und Champignons putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Rucola bzw. Löwenzahn waschen, trocknen und grob hacken. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten. Birnen-Balsamessig mit Haselnussöl verquirlen. Ahornblüten und übrige Zutaten mit der Essig-Öl-Mischung mischen. Hauchfein etwas Pfeffer darübermahlen und leicht salzen.

Dazu schmeckt ein knuspriges Baguette und ein milder Weichkäse.

### INGELEGTE AHORNBLÄTTER

Nach dem Vorbild der orientalischen Weinblätter: Durch Einlegen in Salzlake werden Ahornblätter »kalt gegart«. Am besten gelingt das im Frühjahr mit Blättern vom Spitz- und Feldahorn, die noch weich und zart sind – ab dem Sommer bleiben sie oft recht zäh und herb.

Die Blätter vom Stiel befreien, waschen und portionsweise in Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Dann abtropfen lassen, in Gläser schichten oder mehrere Blätter zu kleinen Päckchen wickeln und in die Gläser füllen. Wasser

mit Meersalz und Zitrone (pro Liter Wasser 80–100 g Salz und eine halbe Zitrone in dünne Scheiben geschnitten) aufkochen und heiß über die Ahornblätter gießen. Die Gläser bis zum Rand füllen, dann sofort verschließen. 2–3 Wochen durchziehen lassen.

Die Ahornblätter können auf verschiedene Weise verwendet werden. Ähnlich wie Dolma oder Sarma mit einer pikanten Füllung aus Reis und Hackfleisch, oder nach japanischer Art als »Momiji Tempura« in Ausbackteig frittiert und mit süß-saurer Kirschpflaumensauce (Seite 176) serviert.

### AHORNRÖLLCHEN

- 1 ZWIEBEL
- 1 KAROTTE
- ½ STÄNGEL STAUDESELLERIE
- JE 1 ZWEIG THYMIAN UND OREGANO
- 100 G PERLGRAUPEN
- 2 EL ÖL
- 400 ML GEMÜSEBRÜHE
- SALZ, PFEFFER
- INGELEGTE AHORNBLÄTTER
- 75 G HARTKÄSE, GERIEBEN

Zwiebel, Karotte und Sellerie putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Blättchen vom Thymian und Oregano abzupfen und fein hacken. Das Gemüse und die Perlgraupen im heißen Öl anschwitzen. Die Kräuter und die Gemüsebrühe zugeben, Topf abdecken und 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Eventuell überschüssige Flüssigkeit abgießen. Dann salzen und pfeffern. Die Ahornblätter unter fließendem Wasser von überschüssiger Salzlake befreien und auf Küchenpapier trocknen lassen. Je einen Löffel der gedünsteten Füllmasse auf ein Blatt geben, an den Rändern einschlagen und aufrollen. Gerollte Blätter in eine gefettete Auflaufform geben, mit etwas Brühe begießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten überbacken.

Tipps: Statt Perlgraupen kann man auch Risottoreis, Couscous, Amaranth oder Quinoa verwenden. Das Gemüse lässt sich durch verschiedene Wildkräuter wie Giersch, Brennessel, Schafgarbe, Spitzwegerich oder Labkraut ergänzen bzw. ersetzen.

### AHORNNUSPER

Junge, noch weiche Samen in den Flügelfrüchten schmecken zwar schon herb, durch Rösten (oder auch Einlegen in Salz, Essigsud) wird das Aroma jedoch angenehm zart-bitter. Dafür die Ahornsamen aus den Klappen der Früchte schälen und in einer Pfanne mit ganz wenig Fett rösten. Schmeckt gut über Kartoffelsuppe gestreut, in einen Gemüsesalat gemischt oder als Topping für deftige Nudelgerichte.

### AHORN HEILKUNDLICH

Erstaunlich, dass der Ahorn als weitverbreiteter Baum keinen tiefen Niederschlag in der Heilkunde hinterlassen hat. Anders als Eiche und Linde, Tanne und Fichte beruft man sich höchst selten auf die Qualitäten von Ahornen. Hildegard von Bingen (1098–1179) beschreibt Ahorn als trocken und kalt, gerade recht, um Fieber zu senken. Unter der Krone eines Ahorns soll man nach altem Volksglauben nach erschreckenden Erlebnissen wieder zur Ruhe kommen. Zweige, zu Johanni gesammelt, sollten die Stirn vom Schmerz befreien.

Das alte Wissen lebt teilweise doch wieder auf, beispielsweise bei der Gemmotherapie, einer noch sehr jungen alternativen Heilweise. Sie setzt auf das »Lebendigste«, auf Lebens- und Wachstumskräfte von Pflanzen für Regeneration und Heilung. Mazerate aus Ahornknospen sollen Muskelschmerzen lindern und bei Diabetes Hilfe bringen. Auch in der Bachblütentherapie, bei der die spezielle Energie von Blüten psychische Zustände harmonisieren soll, kommen Ahornknospen und -blüten zum Einsatz.

#### Nutzung in der Heilkunde:

- Blätter gegen Juckreiz, Schwellungen, Entzündungen
- Rinde ohne Borke von jungen Zweigen im Frühjahr (von abgeschlagenen oder vom Sturm gebrochenen Ästen) bei Magenbeschwerden, Hautproblemen
- Knospen im Frühjahr (vorzugsweise von abgeschlagenen oder vom Sturm gebrochenen Ästen) für Präparate der Gemmotherapie
- Baumwasser, im Frühjahr gewonnen, zur Frühjahrskur, Stärkung des Immunsystems und Entgiftung

**Vorsicht:** Nur auf intakter Haut anwenden.



Ahornblattauflege

### BLATTAUFLAGEN UND -UMSCHLÄGE

Bei akutem Juckreiz, etwa nach einem Mückenstich, hilft ein zerquetschtes Ahornblatt: Dazu ein Blatt gründlich zwischen den Händen oder mit einem Nudelholz walken, bis Saft austritt, und für ein paar Minuten auflegen.

Vor allem dank des Gehalts an Allantoin (wie im Beinwell) helfen zerquetschte Blätter auch als Auflage oder Umschlag bei blauen Flecken, Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen sowie bei Gelenkerkrankungen und schweren Beinen. Sie reduzieren die Schwellung im Gewebe, mindern den Schmerz und unterstützen die Selbstheilung.

Bei Wanderungen bieten Ahornblätter schnelle Hilfe bei Überhitzung oder Kopfschmerzen. Dafür einfach gequetschte Blätter auflegen.

### AHORNTÉE

Ein Aufguss aus frischen, gerbstoffreichen Ahornblättern oder eine Abkochung von noch gehaltvollerer Ahornrinde wird in der Volksheilkunde bei Fieber und bei Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall empfohlen. Für einen Aufguss überbrüht man 1 kleine Handvoll junger, zerkleinerter Ahornblätter mit 250 ml heißem Wasser, lässt den Sud zugedeckt 4–5 Minuten ziehen und seiht ihn dann ab. Davon sollte man dann dreimal am Tag eine Tasse trinken. Der Tee kann auch ähnlich wie frische Blätter für Umschläge genutzt werden.

Eine Rindenabkochung bereitet man zu, indem man 1 EL fein zerkleinerte frische oder 1 TL getrocknete Rinde in 250 ml heißes Wasser gibt und das Ganze bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lässt.



# GRUND REZEPTE

## VORBEREITEN ZUM GENUSS

Ist die Ernte eingeholt, geht es ans Zubereiten. Bevor Kochtopf und Einmachglas, Tinkturflasche oder Salbentiegel zum Einsatz kommen, müssen die geernteten Pflanzenteile zumindest gereinigt werden. Was für Gemüse und Kräuter in der Küche und für die Hausapotheke völlig selbstverständlich ist, gilt ebenso für die wertvollen Blüten, Blätter, Früchte von Bäumen. Bisweilen gibt es hierbei jedoch noch mehr zu tun, bevor ein Rezept für den Genuss oder eine Rezeptur für die Gesunderhaltung letztendlich umgesetzt werden kann.

### Vom Baum direkt in den Mund

Naschen ist erlaubt, selbstverständlich nicht nur bei den Früchten. Kleine Portionen Knospen, Blättchen, Blüten, Früchte oder Samen kann man direkt von den Zweigen pflücken und gleich an Ort und Stelle verkosten. Damit es nicht zwischen den Zähnen knirscht, auf möglichst staubfreie Baumbereiche achten, die Baumteile gut abschütteln oder abwischen. Derbe Blätter und knackige Früchte lassen sich nach Regenfällen »frisch gewaschen« schnabulieren. Bei Blüten und zartem Laub dagegen verwässert anhaftendes Regenwasser den Geschmack.

So frisch wie möglich verbrauchen, das ist nicht nur für Kulturobst und -gemüse eine Binsenweisheit, wenn es um den Werterhalt geht. Ob Gutes vom Baum direkt in den Mund gelangt oder zum Essen zubereitet, haltbar gemacht oder zu einem Hausmittel verarbeitet werden soll – je kürzer der Weg und die Zeit vom Ausgangs- zum Endprodukt ist, desto intensiver ist das Aroma und je gehaltvoller an Vitalstoffen bleibt alles. Und wenn die Ernte nicht unmittelbar weiter genutzt wird, packt man sie, eingeschlagen in feuchte Tücher oder verpackt in Gefrierbeutel, entweder für kurze Zeit ins Gemüsefach im Kühlschrank oder friert sie zur Not ein.

### Säubern, waschen, verlesen

Wer schon beim Sammeln darauf achtet, dass Blätter und Früchte möglichst unbeschädigt und frei von Besatz wie Läusen, Gallen oder Pilzbefall sind, spart sich viel Mühe. Trotzdem ist gründliches Waschen erforderlich – mit ein paar Ausnahmen. Knospen müssen in aller Regel nicht extra gewaschen werden. Wenn sie im Spätwinter bereits etwas klebrig werden, lässt sich Anhaftendes auch gar

nicht entfernen. Rinden bleiben ebenfalls ungewaschen, man kann die Zweige vorab mit einem groben Pinsel oder einer weichen Bürste behandeln und dann erst die Rinden abschälen.

Um die Inhaltsstoffe aus Blättern und Früchten nicht auszuschwemmen, werden die Baumteile stets im Ganzen mit Wasser überbraust oder in einer Schüssel Wasser gut durchgeschwemmt. Anschließend gut abtropfen lassen: dafür in ein Sieb geben, in einer Salatschleuder trocknen oder mit Küchenhandtüchern bzw. Küchenpapier trocken tupfen. Erst danach weiter putzen.

Bei sehr zarten Frühlingsblättchen und Blüten, etwa beim Maiwuchs von Fichten oder bei Holunderblüten, verzichtet man dagegen generell aufs Waschen. Die Blättchen würden durch das Wasser zu stark aufgeweicht, bei Blüten gingen Blütenstaub und Nektar verloren, was sowohl Geschmack wie Heilkraft schmälert. Auch alle Teile, die zum Trocknen vorgesehen sind, etwas Lindenblätter für die Mehlzubereitung oder Birkenblätter für einen Heiltee, bleiben ungewaschen. Es besteht sonst die Gefahr, dass sich auf den feuchten Oberflächen Keime vermehren, der Trocknungsvorgang sehr viel langsamer verläuft und dabei unter Umständen Schimmel entsteht – den man nicht unbedingt bemerken muss. Generell ist bei einer Verwendung für Heilzwecke Waschen so weit wie möglich zu vermeiden, denn damit ist stets ein Verlust an Inhaltsstoffen verbunden. Bei Nadelbäumen beispielsweise werden durch Waschen viele ätherische Öle fortgespült.

Während des Waschens und Trocknens, spätestens anschließend oder ganz allgemein muss das Erntegut sehr sorgfältig verlesen werden. Was nicht für die Verwendung vorgesehen ist, Zweige oder Stiele, sollte man entfernen. Alles, was schadhaft oder zweifelhaft erscheint, sortiert man penibel aus, ebenso allzu grobe, faserige, ledrige Teile.

### Zerkleinern, entstielen, entkernen

Nicht immer sind komplette Blätter oder ganze Früchte gefragt. Das Zerkleinern – ob nun mit dem Messer geschnitten, mit dem Mixer geraspelt, entsaftet oder im Mörser zermust wird – sollte immer erst unmittelbar vor der weiteren Zubereitung und Verarbeitung geschehen. Über jede Schnitt- oder Bruchfläche können leicht flüchtige Inhaltsstoffe verloren gehen, andere durch Kontakt mit Luftsauerstoff oxidieren. Das bemerkt man schon rein optisch, wenn sich Blätter oder Früchte nach dem Zerklei-

nern sehr schnell braun verfärben. Gemeinhin schwindet auch der charakteristische Duft, das heißt, es verändert sich sogar der Geruch.

Zum Zerkleinern ist auf scharfe Klingen zu achten. Baumblätter sind oft erstaunlich widerstandsfähig, nur mit einem schweren und scharfen Messer kann man sie sauber zerschneiden. Mit stumpfen Klingen quetscht man dagegen nur, dabei tritt sehr viel Saft aus, der zum Großteil eher auf dem Brett bleibt, statt in die Speise oder den Ansatz zu wandern.

Früchte kann man vor dem »Verbräunen« bewahren, indem man sie sofort nach dem Zerkleinern mit etwas Zitronensaft beträufelt. Bei Blättern bewirkt Zitronensaft jedoch das Gegenteil: Die appetitliche grüne Farbe schlägt durch die Säure nach Braun um. Hier ist ein wenig Salz die bessere Alternative, um Oxidation zu verlangsamen.

Blätter und Früchte wird man natürlich von den meist derben, harten Stielen befreien – außer zum Beispiel bei Zieräpfelchen (siehe Seite 41) oder Kirschen, bei denen die Stiele dekorativ und als »Anfasser« genutzt werden. Auch bei sehr groben Blattadern ist es – ähnlich wie bei Kohlblättern – bisweilen ratsam, sie herauszuschneiden. Steine in Früchten, etwa bei Wildkirschen oder -pflaumen, und das Kernhaus aus Holzbirnen, Quitten oder Mispeln kann man gewöhnlich nur mühsam entfernen, dabei gehen zu viel Fruchtfleisch und Saft verloren. Deshalb werden solche Früchte besser komplett verarbeitet, die störenden »Innereien« später abgetrennt oder einfach mitgegessen.

### Entbittern

Anders als Kulturpflanzen enthalten Wildpflanzen eine besondere Fülle an verschiedenen Vitalstoffen in bemerkenswerter Dichte. Während vor allem streng schmeckende, zusammenziehend wirkende Gerb- und Bitterstoffe aus kultivierten Sorten herausgezüchtet werden, weil sie einerseits den Geschmack prägen und durchaus auch den Genuss beeinträchtigen können, sind eben diese Komponenten in züchterisch unbeeinflussten Gewächsen noch in mehr oder minder großen Mengen vorhanden. Bitteren Geschmack wertet der menschliche Körper als Warnung, er verdirbt den Appetit und reizt in höherer Konzentration gar zum Ausspucken oder Erbrechen. Überdosierungen können beispielsweise den Eiweißstoffwechsel stören oder die Eisenaufnahme aus der Nahrung ins Blut hemmen. Doch Bitter- und Gerbstoffe in gemäßigter

Menge haben auch ihr Gutes, denn sie regen den Speichelfluss und die Produktion von Verdauungssäften an und spielen im Stoffwechsel eine große Rolle. Wie viel Bitterkeit – oder sollte man edle Herbe sagen – man mag und verträgt, ist individuell sehr verschieden. Da heißt es Ausprobieren.

In früheren Zeiten, als wenig bitterstoffreies Gemüse und gerbstoffarmes Obst zur Verfügung stand, war man sehr erfinderisch, um den Pflanzen eben diese Stoffe zu entziehen oder sie zumindest geschmacklich in den Hintergrund treten zu lassen. Spülen, Wässern, Einlegen, Rösten, Einfrieren, milchsauer Vergären – durch solche Methoden wurden und werden Eicheln, Holzbirnen, Wildkirschen, Speierlinge, Ahornsamen, Eschenfrüchte, Weidenblätter und andere mehr als genießbar.

Eine der geläufigsten Techniken zum Entbittern ist das Wässern. Dafür werden die Pflanzenteile mehrmals mit frischem Wasser gespült oder darin eingeweicht, das Einweichwasser wird dann immer wieder gewechselt. Fügt man etwas Natron oder Essig bei, erhöht das den Effekt. Auch durch Erhitzen werden Bitter- und Gerbstoffe reduziert, gehen ins Kochwasser über, das man dann wegschüttet, oder werden durch Rösten abgebaut bzw. durch Röstaromen überdeckt. Früchte kann man längere Zeit einfrieren, in der Kälte wandeln sich vor allem Gerbstoffe um, sie werden enzymatisch abgebaut. Noch ein Trick: Durch fettreiche Milchprodukte wie Sahne, Butter oder Käse lassen sich Bitter- und Gerbstoffe deutlich in den Hintergrund drängen, die Speisen schmecken dann spürbar sanfter.

## ANZAPFEN UND ABZAPFEN: BAUMWASSER UND HARZ

Aus Baumstämmen, aus dem Herzen des Holzes kommen Flüssigkeiten, die seit alters her besondere Wertschätzung genießen. Da ist zum einen der leicht süße Saft in Laubbäumen, der knapp unter der Borke nur im zeitigen Frühjahr während einer kurzen Weile fließt. Zum anderen steckt in bestimmten Hölzern, ausschließlich von Nadelbäumen, duftendes und klebriges Harz. Beiden Ingredienzen sagt man große Kräfte nach, beide werden für traditionelle Heilweisen genutzt.