Karin Greiner
Bäume - in Küche und Heilkunde

Extrait du livre

Bäume - in Küche und Heilkunde
de Karin Greiner
Éditeur : AT Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b21962

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

BIRKE

Kein anderer Baum strahlt eine solche Jugendlichkeit aus wie eine Birke ~ so alt sie auch sein mag. Wobei Birken selten älter als Menschen werden, aber sie bleiben auch als »Greise« strahlend frisch und vital. Das verdanken sie ihrer spiegelnd weißen Rinde, den elastischen Zweigen und den im Wind sich immer wiegenden Blättern ebenso wie ihrer Vermehrungsfreudigkeit und ihrer Lebendigkeit. Einen kleinen Teil von der unbändigen Vitalität der Birken versuchte man schon immer auf sich zu übertragen, indem man den Frühlingssaft zapfte und trank.
Die Birke treibt als einer der ersten Bäume im Jahr aus, sie steht damit als Symbol für Neubeginn und Hoffnung. Als Maibaum geschmückt, als Liebesmaien gesteckt, beim Richtfest aufgestellt, mit Birken sind fröhliche Bräuche verbunden. Glücklich, wer eine Birke in seiner Nähe hat. Allein der Anblick des eleganten Gehölzes sorgt für eine heitere Stimmung. Von den oft tief herabhängenden Zweigen lässt sich gut ernten: grüne Gesundheit frisch vom Baum.

NAME

Hier vorgestellte Art: Gewöhnliche Birke *(Betula pendulaj,* Familie der Birkengewächse *(Betulaceae)* Die Ursprünge des Namens »Birke« gehen allesamt auf ein Wort für »hell, strahlend, glänzend« zurück. Damit wird der leuchtend weiße Stamm angesprochen. Der botanische Gattungsname *Betula* stammt von den Römern. Plinius (23-79 n. Chr.) nennt die Birke *arbor gallica,* was nahelegt, dass *Betula* auf den gallischen Begriff *betu* für Harz zurückzuführen ist. Aus Birken wird seit Urzeiten eine Art Bitumen oder Teer gewonnen. Aber auch das Lateinische *battuere* für »schlagen« erscheint sinnig, wenn man an einen alten Brauch denkt: Durch Schlagen und Berühren mit Birkenreisig sollte Mensch und Tier die Lebenskraft des Baums übertragen werden. Der Artzusatz *pendula* (nach lateinisch *pendulus,* hängend) nimmt auf die dünnen, herabhängenden Zweige Bezug.

Weitere Namen: Gemeine Birke (nach der weiten Verbreitung), Hänge- oder Trauerbirke (nach den überhängenden Zweigen), Sand- oder Steinbirke (nach dem Wuchsort), Silberbirke, Weißbirke (nach der weißen Borke), Warzenbirke, Harzbirke (nach den klebrigen, warzigen Harzdrüsen auf jungen Zweigen), Besenbirke (nach der Nutzung der Zweige), Mädchenbirke (nach der jugendlichen Erscheinung), Maie, Maibaum, Pfingstbirke, Palm (nach der Nutzung als frühlingshafter Festschmuck), Nierenbaum (nach der heilkundlichen Wirkung)

BOTANISCHES ZUR GEWÖHNLICHEN BIRKE

Erscheinungsbild: Sommergrüner, schlanker Baum von 10-20, selten bis 30 m Höhe; schmale Krone mit spitzwinklig abstehenden Ästen und dünnen, überhängenden Zweigen

Maximales Alter: 90-120, selten 150 Jahre

Besonderes: Pionierbaumart, Lichtbaumart

Rinde, Borke: In der Jugend weiß, glatt und glänzend, in Querstreifen papierartig abrollend; im Alter schwarzgrau, längsrissig

Blätter: Wechselständig, dreieckig bis rhombenförmig mit lang ausgezogener Spitze, am Rand doppelt gesägt; anfangs klebrig und maigrün, später rau und olivgrün; goldgelbe Herbstfärbung

Knospen: Braun bis grünlich; länglich eiförmig; 6-8 mm lang; mit harzig-wachsigem Belag

Blüten: Unscheinbar, getrennt geschlechtig einhäusig; dünne männliche Kätzchen an den Enden der Zweige, walzenförmige weibliche Kätzchen an Kurztrieben; Blütezeit: April bis Mai

Früchte: 3 mm kleine Nüsschen; zu mehreren hundert in kompakten Kätzchen; dünnhäutig geflügelt; Fruchtreife: August bis September

Vorkommen: Auf der gesamten Nordhalbkugel; häufig; vom Flachland bis ins Gebirge (bis etwa 1900 m); an sonnigen bis halbschattigen Stellen auf nahezu jedem, vorwiegend saurem, auch sehr kargem Boden; Waldränder, Mischwälder, Brachflächen, Felshänge, Moore, auch in Gärten und Parkanlagen

Leseprobe von K. Greiner, „Bäume - in Küche und Heilkunde“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gewöhnliche Birke, kleines Bild links: Austrieb

Leseprobe von K. Greiner, „Bäume - in Küche und Heilkunde“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Inhaltsstoffe: In den Blüten und Blättern v. a. Flavonoide, phenolische Säuren, Gerbstoffe, Saponine, ätherische Öle, Vitamine (v. a. Vitamin C); in der Rinde v. a. Betuline

Weitere Arten: Moor-, Haar-, Besen-, Behaarte Birke, Krummästige Birke *(Betula pubescensj*

BIRKE KULINARISCH

In der Wildnisküche hochgeschätzt: Birkenholz. Birkenrinde wie das Holz brennen sehr leicht, selbst in noch grünem Zustand und von Regen durchnässt. Da lässt sich schnell ein Feuer entfachen. Doch Birken spenden nicht nur Hitze zum Kochen, sondern liefern auch noch viele Zutaten. Von Blatt bis Blüte - alles von der Birke ist essbar und nahrhaft. Was bei den Völkern im hohen Norden gang und gäbe ist, bereichert auch in unseren Breiten die Tafel - und beileibe nicht bloß bei Wildnisköchen.

Nutzung in der Küche:

- Knospen frisch und getrocknet als Gewürz
- junge Blätter als Mehlersatz, für Salate, Gemüse, Sirup
- Blütenkätzchen und junge Früchte zum Einlegen, als Teigbeigabe, schokoliert, kandiert, geröstet, für Chutney
- Baumwasser für Sirup, Getränke, Sorbet
- Birkenbast, also Rinde ohne Borke von jungen Ästen im Frühjahr (gewonnen durch Abschälen von Ästen, die vom Sturm gebrochen wurden oder bei Schnittmaßnahmen anfallen), für Mehlersatz, Getränke

Wissenswertes: Birkenzucker (Xylitol), als kalorienarmes, Karies hemmendes und zahnfleischstärkendes Süßungsmittel hoch im Kurs, ist der Name für einen speziellen Zuckeralkohol, der in der Rinde von Birke und Buche, in Gemüse und Früchten in geringen Mengen vorhanden ist. Gewonnen wird er jedoch überwiegend aus anderen Grundstoffen (häufig Maisspindeln) oder über Mikroorganismen. Im Birkensaft kommt Xylitol nur in Spuren vor, dafür ist er reich an Mineralien und sekundären Pflanzen-Stoffen. Er enthält die Zuckerarten Glucose und Fructose, die für den leicht süßen Geschmack verantwortlich sind. Tipp: Lässt sich der Blattstiel problemlos zwischen den Fingern zerreiben, und fühlen sie sich noch leicht klebrig an, schmecken Birkenblätter am besten.

BIRKENDRINK

Pro Portion die Schale von 1 großen Apfel und 1 kleine Handvoll Birkenblätter in einen Topf geben und mit Wasser oder Birkensaft gut bedecken. Nun 1/2 Zimtstange und ein paar Anis- und Fenchelsamen zugeben und zum Kochen bringen. Zugedeckt rund 15 Minuten köcheln lassen, dann abseihen und kühl stellen. Mit einer Zitronenscheibe servieren.

BIRKENRINDENBIER

An der Ostküste der USA wird gerne ein alkoholfreies, kohlensäurehaltiges Getränk aus Birkenrinde konsumiert: *birch beer.* Gewöhnlich wird es mit ätherischem Öl aus der Rinde der Zuckerbirke *(Betula lenta)* aromatisiert. Das verleiht dem Softdrink einen unvergleichlichen, herb-würzig-frisch-aromatischen Geschmack. Es lässt sich mit Birkenbast, am besten im Frühjahr von geschnittenen Ästen geschabt, »nachkochen«.

Dazu 3 EL gut zerkleinerten Birkenbast mit 1 1 Wasser zum Kochen bringen, nach Wunsch noch Gewürze wie Ingwer, Vanille, Sternanis oder Zimt hinzufügen. Rund 30 Minuten zugedeckt simmern lassen, dann abfiltern. Nun 700 g braunen Zucker (oder Ahornsirup, Agavendicksaft, Akazienhonig) in der noch heißen Flüssigkeit lösen. Danach in Flaschen füllen und gekühlt aufbewahren (Haltbarkeit etwa 2-3 Wochen) oder portionsweise einfrieren.

Zum Trinken diesen Sirup mit Mineralwasser aufspritzen und mit Zitronenscheibe und Birkenzweig servieren.

BIRKENSMOOTHIE

FÜR 2-3 PORTIONEN:
1 ÄPFEL
1 HANDVOLL JUNGE BIRKENBLÄTTCHEN
0,5 L FRISCH GEZAPFTER BIRKENSAFT (SIEHE UNTEN; ERSATZWEISE WASSER)
1/4 KOPFSALAT ODER ROMANASALAT
1/4 SALATGURKE

Alle festen Zutaten grob zerkleinern und mit dem Birkensaft in einem Smoothiemixer pürieren.

Leseprobe von K. Greiner, „Bäume - in Küche und Heilkunde“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Karin Greiner

Bäume - in Küche und Heilkunde

80 Rezepturen für Wohlbefinden und Hausapotheke 180 Rezepte von herzhaft bis süss

240 pages, relié
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr