

Gesundes  
und  
Leckeres



von ..  
**BÄU MEN**

**B**äume sind wahre kulinarische Schatzkammern, die uns in den meisten Fällen mehrmals im Jahr mit ihren Köstlichkeiten verwöhnen. Dabei reicht die Palette der Genüsse weit über die Blätter hinaus – Knospen, Blüten, Früchte und Nüsse bieten eine beeindruckende Vielfalt an Geschmackserlebnissen.

## Bäume schmecken gut

Für Neulinge in der wilden Küche mag der ein oder andere Geschmack zunächst ungewohnt sein. Bitterstoffe, Gerbstoffe und andere sekundäre Pflanzenstoffe treten in Wildpflanzen und Bäumen oft in höherer Konzentration auf, was gelegentlich zu einem ungewohnten oder intensiveren Geschmack führen kann. Interessanterweise wurden viele dieser eigentlich gesundheitsfördernden Stoffe aus unserem Kulturgemüse herausgezüchtet. Doch durch behutsames Herantasten an die Baumküche offen-

„Bäume essen“ klingt erst einmal nach Survival Food, Überlebenstraining und an der Rinde knabbern. Weit gefehlt! Viele unserer heimischen Bäume sind wahre Superfoods und stecken voller heilkräftiger Wirkstoffe und aufregender Aromen.

Von Victoria Lorenz,  
Kräuterpädagogin, Bad Kohlgrub



© Victoria Lorenz



© Victoria Lorenz

bart sich eine Welt voller köstlicher Aromen, die man bald nicht mehr missen möchte.

## Zitrusnoten in Baumnadeln

Speziell die essbaren Nadelbäume bieten uns eine große Palette an unterschiedlichen und intensiven Aromen. Ein Spaziergang durch den Wald wird zu einer kulinarischen Entdeckungsreise: Die Douglasie überrascht mit einem Hauch von Orange, während die gewöhnliche Fichte mit ihrer erfrischenden Zitronennote aufwartet. Die Weißtanne schließlich entfaltet einen zarten Geschmack, der an Mandarinen erinnert. Diese Aromen stehen uns das ganze Jahr zur Verfügung, wobei die jungen Triebe, welche im Mai ganz vorne an den Ästen erscheinen, noch einmal eine Besonderheit darstellen. Sie sind weich, säuerlich und weniger herb als die reifen Nadeln und können zu vielen Köstlichkeiten verarbeitet werden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Fichtennadelpesto, einem waldigen Cheesecake oder einem grünen Spargelsalat mit Tannenwipferlvinaigrette?

## Blätter für Süßes oder Herzhaftes

Auch unter den Laubbäumen gibt es viele kulinarische Highlights und vergessene Zutaten. Lindenblätter eignen sich durch ihren sehr milden und nussigen Geschmack als perfekte Zugabe zu Salaten, Gemüsegerichten oder Pestos. Große Exemplare können mit Reis, Frischkäse oder Ähnlichem gefüllt und zu heimischen Dolmades gerollt werden. Auch Buchen, Ahorn und Weißdornblätter sind im Frühling eine wunderbare Beigabe zu vielen Gerichten. Getrocknet und pulverisiert können essbare Baumblätter als Gewürz oder als Beigabe zu Gebäck oder Smoothies genutzt werden.

## Mehl oder Kakao aus Eicheln

Eichenblätter sind durch ihren hohen Gerbstoffgehalt weniger kulinarisch geeignet. Jedoch hält die mächtige Eiche etwas viel Kostbareres für uns bereit: Ihre Früchte, die Eicheln, sind ein vergessenes Grundnahrungsmittel. Für Tausende von Jahren nutzten unsere Vorfahren auf der ganzen Welt diese wunderbare und näh-



# Wild und gesund

© Victoria Lorenz

Viele Bäume, die direkt in unserer Umgebung gedeihen, stellen eine gesunde, regionale und saisonale Nahrungsquelle dar. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und übertrumpfen wie die meisten Wildpflanzen unser gewohntes Kulturgemüse in Bezug auf Vitamin- und Mineralstoffgehalt sowie sekundäre Pflanzenstoffe oft bei Weitem. Bäume können uns eine breite Palette wichtiger Bausteine bieten: Von Proteinen und Chlorophyll in ihren Blättern über gesunde Fette in Samen und Nüssen bis hin zu vitaminreichen Früchten.

rende Frucht der Eichenbäume. In Deutschland wurde aus gerösteten Eicheln ein Kaffeebohnenersatz hergestellt, in der Türkei Fladenbrot gebacken, in Nordafrika presste man Öl daraus, die Ureinwohner Amerikas nutzen die Eicheln vielfältig in ihrer Ernährung und bis heute stellt man in Korea traditionelle Gerichte wie „Dotorimuk“, eine Art Eichel-Wackelpudding, her. In Spanien wird auch heute noch ein Likör auf der Basis von Eicheln hergestellt. Auf der ganzen Welt finden sich Quellen für die Nutzung der Eicheln als Nahrungsmittel. Um

1830 hatte die Eichel einen kurzen Moment im Rampenlicht. Durch Gregor Martin Mayrhofer, der in München eine Schokoladenfabrik gründete, wurde der „Eichel-Cacao“ eine kleine Berühmtheit. Ein süß schmeckendes Getränk mit Superfood-Power wurde in Zeitschriften beworben und erlangte immer mehr Zustimmung. Zur Stärkung und bei Magen-Darm-Beschwerden wurde es daraufhin sogar von Ärzten empfohlen.

## Gerbstoffe und Nährstoffe

Wenn Eicheln so gesund und nahrhaft sind, warum nutzt sie fast keiner mehr? Das liegt wohl an den enthaltenen Gerbstoffen, die ein pelziges Gefühl im Mund hinterlassen und auch nicht in

großen Mengen zu sich genommen werden sollten und dem damit einhergehenden Aufwand, diese aus den Eicheln zu spülen. Das ist aber auch der einzige leicht negative Punkt und wird von vielen Vorteilen überwogen. Eicheln lassen sich langfristig lagern, sind in großen Mengen verfügbar und enthalten eine gute Balance an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Hat man einmal die Gerbstoffe herausgespült, können die Eicheln zu Falafel, Gebäck, Bratlingen und vielem mehr verarbeitet werden.

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass die präbiotischen Ballaststoffe in den Eicheln sich positiv auf das Darmmikrobiom und den Glukosestoffwechsel auswirken können. Eine weitere Studie hebt das vielversprechende Potenzial der Eichel als funktionelles Lebensmittel zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervor.

## Bäume heilen

Bäume sind nicht nur schmackhaft, sondern können auch als natürliche Hausapotheke dienen. Viele Baumarten haben heilende Eigenschaften, die seit Jahrhunderten von verschiedenen Kulturen genutzt werden. Von entzündungshemmenden Rinden bis zu beruhigenden Blättern – die Natur bietet uns eine Fülle von Möglichkeiten, um unsere Gesundheit zu unterstützen.

## Weißdorn für das Herz

Der Weißdorn ist ein Beispiel für einen kulinarischen und gleichzeitig heilwirksamen Baum. Die Früchte im Herbst können wunderbar in der Küche eingesetzt werden. Direkt vom Baum schnabuliert sind sie durch ihren eher mehligem Geschmack nicht



Victoria Lorenz:  
„Tasty Trees. Lecker aus Bäumen“. Kosmos Verlag, 2023, 22,- €, ISBN 978-3440177433

Victoria Lorenz:  
„Geheime Aromen. Nadelbaumküche“, Wildvuchs 2024, 22,- €

# Rezept Fichtenbutter

Fichtenbutter überzeugt mit einem wunderbaren zitronigen, harzigen aber vor allem waldigen Geschmack, ohne dabei aufdringlich zu schmecken. Sie eignet sich zum aufs Brot schmieren, zum Backen von Plätzchen oder zum Anbraten von Gemüse.

**1/2 Block zimmerwarme Butter, Margarine oder Kokosnussöl  
2–4 Esslöffel sehr klein gehackte Fichtennadeln und Salz**

Die Fichtennadeln von den Zweigen abnehmen, am besten mit einer Schere, indem man dicht am Ast die Nadeln abschneidet. Die abgeschnittenen Nadeln feinhacken, entweder mit einem

guten Messer oder mit einem Stabmixer. Die fein gehackten Nadeln nun mit der weichen Butter mischen, etwas Salz und optional etwas abgeriebene Zitronenschale dazu geben. Jetzt noch in eine schöne Form bringen und im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen. Man kann die Butter auch sofort verwenden. Ich finde der Geschmack ist aber um ein Vielfaches intensiver, wenn die Butter einen Tag ziehen durfte. Das Mengenverhältnis könnt ihr je nach gewünschter Intensität variieren. Mehr Rezepte findet ihr auf <http://www.vildvuchs.de>, sowie in Victorias Büchern.

© Victoria Lorenz

besonders aufregend, doch durch die richtige Verarbeitungstechnik und die Zugabe von Säure entfaltet sich ein sehr komplexes Aroma. In der Volksheilkunde wurden die Blüten und Blätter seit dem 19. Jahrhundert vor allem bei Herzleiden eingesetzt und sind bis heute in der Medizin als Herzmittel etabliert. Präparate aus Weißdorn sind besonders wirksam bei Herzschwäche und verlangsamter Herzrhythmus. Die Pumpkraft und damit die Leistung des Herzens soll durch die Einnahme der Weißdornpräparate gesteigert werden können. Auch bei Langzeiteinnahme der Präparate konnten keine Nebenwirkungen festgestellt werden. Nicht die einzelnen Inhaltsstoffe des Weißdorns führen zu dieser Wirkung, sondern wie bei vielen

Pflanzen die Gesamtheit der Stoffe bzw. Gesamtextrakte. Das Zusammenspiel der Flavonoide Hyperosid, Rutin, Quercetin und oligomere Procyanidine spielt dabei eine große Rolle. Unterstützend wirken die weiteren Bestandteile wie biogene Amine, Phenolsäuren, Adenosin, Sterile und Triterpensäuren.

## Holunder bei Erkältung

Auch Holunder (*sambucus nigra*), Linde (*tilia*) und viele der Nadelbäume stehen uns gleichzeitig für die Küche wie auch für die Hausapotheke zur Verfügung. Der Holunder ist wohl der bekannteste

und am meisten verwendete Baum. Getränke aus dem Sirup der Blüten sind in vielen Restaurants erhältlich. Die getrockneten Blüten sind meist in Kombination mit Lindenblüten in fast jeder Erkältungsteemischung enthalten und der Saft der Beeren wird volksheilkundlich schon sehr lange bei viralen Erkältungskrankheiten eingesetzt. Auch die Nadelbäume finden bei Grippe und Erkältungen in Form von Hustensirup und muskelentspannenden Badezusätzen Anwendung. Auch wundheilende Salben werden aus den Harzen dieser Bäume hergestellt.

DG

### Quellen

Ahmadi S., Nagpal R., a.: „Prebiotics from acorn and sago prevent high-fat-diet-induced insulin resistance via microbiome–gut–brain axis modulation“, *The Journal of nutritional biochemistry*. 2019; 67:1–13.

Nogueira A., Soares C., u. a.: „Acorns as a Functional Food for Cardiovascular Disease Prevention: Chemical Characterization and Bioactivity“, *Biol. Life Sci. Forum* 2022

Stumpf U. : „Der Weißdorn“, *Thieme Heilpflanzen* 2022; 2: 2-12

Anzeige



**Victoria Lorenz,** leidenschaftliche Pflanzensammlerin und Kräuterpädagogin, nach ihrem Studium der Integrativen Gesundheitsförderung spezialisierte sie sich auf die Erforschung wilder essbarer Pflanzen. Sie gibt ihr Wissen weiter in Büchern, Workshops und auf Social Media.

www.vildvuchs.de, Instagram: @vildvuchs

www.vildvuchs.de, Instagram: @vildvuchs

**Qigong**  
gabi-fischer-lind.de