

Essbares von Bäumen

Das diesjährige Motto der am 04. November stattfindenden Baumpflanzung verbinden viele automatisch mit Obstbäumen. Klar, Äpfel, Birnen, Kirschen, Nüsse, etc. wachsen und reifen auf Bäumen. Aber nicht nur die Früchte sogenannter Obstbäume sind genießbar, sondern auch die Blätter, Blüten, Früchte und sogar Rinden von Laub- und Nadelbäumen können vielfältig verzehrt werden. Aus dem Verzehr von Knospen und der Anwendung entsprechender Knospenlösungen hat sich eine eigene Heilmethode, die sog. Gemmotherapie, entwickelt.

Nachfolgend eine Auswahl von essbaren Pflanzenteilen einiger Laubbäume. In den Knospen und den jungen Pflanzentrieben im Frühjahr steckt besonders viel Pflanzenkraft, aber auch die jungen „Junitriebe“ sind gut für den Verzehr geeignet. Ältere Blätter sind oft zäh, verlieren an Geschmack und haben eventuell zu viele Gerbstoffe angesammelt, die auf den Magen schlagen können.

Ahorn:

Die beiden bei uns häufigsten Arten sind der Feld- und der Spitzahorn. Von beiden sind die jungen Triebe im März/April zu Salaten oder zu Gemüsegerichten geeignet. Die süßen Blüten des Spitzahorns im April lassen sich ebenfalls roh genießen. Die Früchte/Samen von beiden können ohne die Flügel von Juni bis September dem Kochgemüse beigegeben werden. Spitzahornblätter lassen sich auch frittieren und köstlich anrichten.

Die auch bei uns bekannte gesunde Zuckeralternative, der Ahornsirup, stammt nur von dem nordamerikanischen Zuckerahorn.

Birke:

Von der Moorbirke, wie auch von der Sandbirke sind sowohl die jungen Blätter/Triebspitzen als auch der Saft für allerlei Kulinarisches zu verwenden. Von März/April bis in der Juni hinein können die jungen Blätter frisch zu Salaten, in Frischkäse oder Kräuterquark verzehrt werden. Frisch oder getrocknet werden sie zur Teezubereitung genommen.

Den süßen Saft des Stammes (mind. 20cm Umfang in 50 cm Höhe) von Mitte Februar bis April frisch genießen oder zu Sirup oder Wein verarbeiten. Eine erwachsene Birke kann bis zu 5 L Saft am Tag abgeben. Um den Baum nicht zu stark zu schwächen sollten max. 40 L pro Jahr abgezapft werden und das höchstens alle 2 Jahre. Eine Frühjahrskur ist auch mit einem Birkenascheextrakt empfehlenswert. (siehe Die außergewöhnlichen Heilkräfte der Birke – ISBN 978-3-932346-56-9)

Buche:

Die ganz jungen Blätter und Keimlinge der Rotbuche können von April bis Juni frisch zu Salaten oder als Gemüse gedünstet verzehrt werden. Die getrockneten Knospen von März bis Juni werden zu Streckmehl zermahlen. Bei den Samen- den Bucheckern- ist ein Verzehr von mehr als 5 rohen Früchten nicht zu empfehlen. Die enthaltenen Saponine und die Oxalsäure können zu Unwohlsein führen. Geröstet oder abgekocht und dann weiterverarbeitet sind die Samen ungefährlich, ebenso das aus den Bucheckern gewonnene Öl. Getrocknete Bucheckern sind eine wohlschmeckende Zutat in Salaten, Müsli und vielem mehr.

Eiche:

Im April können die ganz jungen Blätter zum Frischverzehr geerntet werden. In Wasser angesetzte grüne Früchte mit Schale werden zu einem bierähnlich schmeckenden Bittergetränk. Eine gebräuchlichere Anwendung der Eicheln ist allerdings die Verarbeitung zu Kaffeeersatz. Im September/Okttober werden die geschälten reifen Samen im Ofen rostbraun geröstet und anschließend gemahlen. 1 TL mit heißem Wasser übergießen, und 10 Min. ziehen lassen. Ein bis zwei Tassen am Tag, eventuell mit etwas Zimt aromatisiert, steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Hainbuche:

Die jungen Blätter/Triebe im April sind roh recht bitter, aber leicht angedünstet durchaus genießbar. Im Mai /Juni werden die frischen unreifen Samen von den Flügeln befreit und roh direkt geknappert oder Salaten beigegeben. Die reifen Samen im September von den Tragflügeln befreien, rösten und nach Belieben verspeisen. Ein schöner haltbarer Knabbergenuss für die Winterzeit.

Linde:

Die Blätter werden im April zur Teezubereitung genommen oder -wie auch die Ahornblätter- in einen entsprechenden Teig getunkt, frittiert und mit essbaren Blüten verziert genossen. Lindenblütentee ist sicherlich allseits bekannt. Hierzu werden die jungen Blüten bis 4 Tage nach Öffnen der Blüte geerntet, frisch aufgebrüht oder für die spätere Anwendung schonend getrocknet. Ebenso lässt sich aus den Blüten ein leckeres Lindenblüten-Gelee oder auch ein aromatischer Lindenblüten-Likör herstellen. Blüten und junge Blätter sind frisch auch als Salatbeigabe geeignet.

Die vorgenannten Beispiele sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Möglichkeiten. Natürlich gibt es noch viel mehr zu entdecken , auch mit Nadelbäumen wie Fichte, Kiefer, Tanne oder Lärche. Eine Bratwurst mit Fichtenspitzen ist ein ganz besonderes kulinarisches Geschenk. Also mit Spaß und Gaumenfreude auf zu neuen Geschmackserlebnissen.

Lutz Eichler