

„Tannenbäume“ husten nicht

Wie schmeckt eigentlich Wald in Gläsern? Eines vorweg: auf meiner Fensterbank stehen Gläser und Flaschen mit ‚Wald intus‘ und reifen an der Sonne. Durch Zufall habe ich von etwas mir bis dato noch Unbekanntem erfahren und konnte mir nicht vorstellen, wie es schmecken wird. Aber die Arbeit hat sich mehr als gelohnt. Schon nach einer Woche öffnete ich neugierig eines der Gläser. Ein intensiver Duft nach Tanne breitete sich aus, zitronig-würzig, dezent harzig-herb, balsamisch-frisch – speziell, aber köstlich - eine süsse Brise Wald im Mund. Ich habe aus den jungen Triebspitzen der Fichten und Tannen (Maiwipfel) herrliche Delikatessen zubereitet: Gelee, Honig, Sirup, Likör und noch vieles mehr!

Mit der Kraft der Fichte durch die Erkältungszeit

Nasskalt erwischt? Katarrh und Husten oder schmerzende Glieder? Die Fichte ist nicht nur ein wichtiges Nutzholz, sondern wird auch als Heilpflanze geschätzt. Wertvolle ätherische Öle, Harze, Tannine und reichlich Vitamin C wirken entzündungshemmend, schleimlösend und hustenstillend (hilfreich bei Erkältungen) sowie durchblutungsfördernd (lindert rheumatische Beschwerden und Muskelverspannungen), wobei Fichte (Rottanne) und Tanne (Weisstanne) ähnliche Wirkstoffe haben.

Delikatessen am Waldesrand

Vielleicht mag ja der eine oder andere unter euch auch Triebspitzen sammeln... Selbstverständlich ist es nicht gestattet grosse Mengen zu ernten, aber für den Hausgebrauch genügen ein paar Handvoll. Am besten nur die

Spitzen der unteren Seitenäste sammeln, bis Hüfthöhe, bevorzugt von mehreren Bäumen und von jedem nur ein bisschen. In öffentlichen Wäldern gilt grundsätzlich Art. 699 ZGB: Das Pflücken ist im ortsüblichen Umfang allen gestattet, wobei es eine Frage des persönlichen Geschmacks ist, ob Tanne, *Abies alba* (harziger) oder Fichte, *Picea abies* (neutraler), allerdings sind Tannen in vielen Regionen selten, Fichten gehören dagegen zu den häufigsten Nadelbäumen.

Einfach Spitze! Fichten-Spitzen

Der Honig, Sirup oder auch der Likör sind die beste Hustenmedizin und das absolut nebenwirkungsfrei. Naja nicht Ganz. Bei zu hohem Likör-Genuss könnte schon ein kleiner Schwips passieren. Dann schläft man sich halt den Husten aus, auch schön, oder?

Fichtenspitzen - Sirup

Der Sirup erinnert ein wenig an Weihnachten und Schaumbad, schmeckt aber erfrischend und seltsam herrlich, erquickend, vollmundig süss und dennoch betörend stark. Ideal als Sommerdrink, zum Süssen von Getränken wie Tee oder als Fichtenmilch für die Kleinen.

Tipp: Schmeckt auch lecker über Fruchtsalat oder Desserts geträufelt, zum Verfeinern von Joghurt und Müsli, als besondere Aromanote zu Glace und Sorbet, als süsser Akzent im Salatdressing, zum Marinieren von Fleisch oder Glasieren von Gemüse und Fantasievollem mehr...



1. Rezept: 4 Hände voll Fichtenspitzen mit einigen Zitronenscheiben in einen Topf geben, Wasser darüber giessen bis die Fichtenwipfel zugedeckt sind und 24 Stunden ziehen lassen. Danach den Saft abseihen und auf 1L Saft 1kg Zucker zufügen, dann ca. 1Std sirupartig einköcheln lassen. Heiss in Flaschen füllen.





2. Rezept: 4 Hände voll Fichtenspitzen in Einmachgläser füllen. 1L Wasser und 1kg Zucker mit einigen Zitronenscheiben kurz kochen und dann ohne Zitronenscheiben über die Tannentriebe giessen, die Gläser dabei randvoll füllen und 14 Tage an die Sonne stellen. Dann Sirup abseihen und in Flaschen füllen.

Fichtenspitzen-Honig

Eigentlich "Fichtendicksaft" - lindert Husten und schmeckt herrlich auf dem Brot.

Rezept: Fichtenspitzen im Topf mit Wasser bedecken und 15-30 Min köcheln lassen, bis die Spitzen ihre Farbe verloren haben. Flüssigkeit durch ein Sieb abfiltrieren, abmessen und mit der gleichen Menge Zucker mischen. Den milchigen Sud nun solange einkochen, bis er eine honigartige Konsistenz hat. (Kann ca. 2 Stunden dauern!) Fichtenspitzensirup in Gläser abfüllen.

Fichtenspitzengelee

Schmeckt super als Brotaufstrich aber auch als Beilage zu Wild oder zu Desserts.

Rezept: 1 Liter-Gefäss Fichtenspitzen und einige Zitronenscheiben mit Wasser bedecken und 15 Min köcheln, abkühlen lassen und abseihen. Den Saft abmessen und mit gleichviel Gelierzucker zur gewünschten Dicke einkochen.



Fichtenwipfel-Likör

Dem Wald den Duft per Alkohol entlocken. Zum Ansetzen je nach Lust und Laune entweder Obstler, Wodka, Korn, Gin oder weissen Rum verwenden. Die Fichte liebt Obstler, die Kiefern mögen Grappa und zu Wacholder passt Gin am besten. Bei leichten Erkältungen ebenso zu empfehlen, wie zum puren Genuss. Man muss nicht unbedingt auf die nächste Grippe warten, er schmeckt auch zwischendurch köstlich.



Rezept: 150g Fichtenspitzen mit 150g braunem Rohrzucker in ein weithalsiges Glasgefäss geben, mit ca. 1L Alkohol nach Wahl auffüllen und 6 Monate reifen lassen - Flasche zwischendurch schütteln. Bevor man die Triebe entfernt, kurz kosten, ob die Verbindung schon gelungen ist. Schmeckt der Schnaps zu harzig, vorsichtig noch etwas Zucker zugeben und 5 Tage stehen lassen. Danach wieder probieren.

Tipp: Wacholderbeeren, 1 Nelke und wenig Zimtrinde dazu, dienen dem Geschmack und machen den Schnaps bekömmlicher.

Fichtenwein

15 Fichtensprossen in 1L Weisswein einlegen, nach Belieben mit Honig süssen und eine Woche ziehen lassen, abseihen und geniessen.

Tannwipfeltee

Der Fichtennadel-Tee hilft gegen Husten und aufgrund seines hohen Vitamin-C-Gehaltes auch gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Rezept: Sprossen mit heissem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und mit Zugabe von etwas Honig trinken.

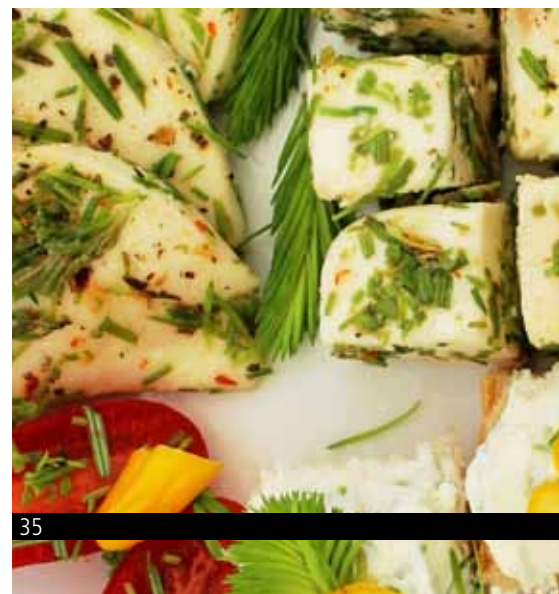
Wald frisch auf dem Teller

Die Fichte ist nicht nur zur Holzgewinnung gut, nein, der Nadelbaum macht sich auch gut auf dem Teller. Die zartgrünen Triebspitzen schmecken sauer und herb zugleich, etwa wie eine harzige Zitrone und sind vielseitig einsetzbar.

Langweiliger Käse aufgepeppt

Friskäse mit gehackten Fichtenspitzen sowie Senf und wenig Fichtensirup vermischen oder Ziegenkäse, Feta-Würfel, Mini-Mozzarella oder Mozzarella (in Scheiben geschnitten), mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und in feingehackten Fichtentrieben wälzen.

Gemüse mit Fichten akzentuieren
Maiwipfel als säuerliche Ergänzung zu Rüb-
ligemüse oder Zucchetti, frisch gehackt über
Tomatensalat oder Salzkartoffeln.





Fleisch mit Waldesduft

Maiwipfel in der Fleischmarinade, getrocknet im Gewürz, gehackt im Rehhackfleisch, als Belag auf dem Wildburger oder niedergegartes Fleisch auf dem Tannenbett.

Schokolade-Spitzen

Dieses Spitzen-Konfekt gehört unbedingt ausprobiert: Schokolade schmelzen, dann die Fichtenspitzen eintauchen und auf Backpapier trocknen lassen. Die Schokospitzen schmecken frisch säuerlich, zitronig, einfach umwerfend und noch besser kalt aus dem Kühlschrank oder Eisfach.

Fichtenspitzen-Sorbet

3.5dl Tannentriebsirup, 2.5dl Sekt, 1/2 Zitrone Saft und 1 Eiweiss in ein hohes Gefäss geben, mixen bis die Flüssigkeit schäumt und in den Tiefkühler stellen. Die Masse halbstündlich mit dem Schwingbesen gründlich durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Gefrierzeit: etwa 3 Std.



Fichtenspitzen in Essig eingelegt

Herrlich zu Wild, Wildpate und Wildterrine oder ganz klein gehackt für ein Salatdressing.

Rezept: Wasser mit Balsamico Bianco, Meersalz, Zitronenstückli mit Schale, Wachholderbeeren, Nelken und Fichtenspitzen kurz aufkochen und heiss in Gläser abfüllen.

Fichten-Essig

feiner Waldessig - schmeckt besonders zu grünen Salaten, Kartoffelgerichten sowie zu Wild- und Pilzgerichten.

Rezept: Tannenspitzen mit Lorbeer, Senfkörnern, Wacholder, Nelken und Honig in Flasche geben und mit weissem Balsamico Essig auffüllen, 3 Wochen ziehen lassen und abseihen.

Fichten-Oel

Delikat als Dressing oder auch als Aromaöl zum Anbraten, besonders von Wild.

Rezept: Fichtenspitzen in Speiseöl etwa drei Wochen ziehen lassen. Dann abseihen.

Tannenspitzen-Pesto

Auf Crostinis, zu Teigwaren, Saucen, Fleisch (Wild), Gemüse usw.

Rezept: 100g Knobli, 150g Nüsse (Hasel/Pinen/ Mandeln), 150g Tannenspitzen, 200g Parmesan, Salz u Pfeffer, alles fein hacken, pürieren und Olivenöl nach und nach zugeben.

Kräuter-Butter mit Tannenspitzen

Tannenspitzen gehackt mit etwas Limettensaft, Zitronenpfeffer und Meersalz in weiche Butter einarbeiten ... lecker ... mal was ganz anderes.

Fichten-Kräuter-Gewürz

Getrocknete Fichtenwipfel mit ihrem zitronigen Geschmack passen gut in die Wild-Kräuter-mühle.

Fichtenzucker

Aromatisches Süßungsmittel für (Husten-)Tee, Obstsalat, Desserts oder Smoothies

Rezept: 200g frische Fichtenspitzen mit 200g Zucker vermischen und im Glas lagern.

Fichtensalz

Fichtensalz ist vielseitig verwendbar! In der kreativen Küche, als Badezusatz für ein Erholungs- oder Erkältungsbad oder als Inhalationsmittel bei Erkältungen.

Rezept: 250g Fichtenspitzen mit 500g Salz fein mixen und im Glas verschlossen aufbewahren.

Wald in der Badewanne

Ein Tannen-Bad wirkt entspannend und hilft bei Erkältungen.

Rezept: Einfach Fichtenspitzensalz zusetzen oder starken Tannwipfeltee ins Badewasser giessen. Man fühlt sich in einen duftenden Nadelwald versetzt und kann gleich tiefer durchatmen.

Wald-Duft inhalieren

Schnupfen? Mutter-Natur bietet mit der Fichten-inhalation ein gutes Hausmittel um die lästigen Symptome loszuwerden.

Rezept: 3L Wasser aufkochen, frische Tannenspitzen/Zweige hineingeben und 20Min ziehen lassen, zugedeckt, damit die ätherischen Öle nicht verfliegen. Den Topf vom Herd nehmen, sich davorsetzen, ein Tuch über den Kopf nehmen und die Dämpfe einatmen.

ungewöhnlicher Gaumenschmaus

Abschliessend muss ich erstaunt zugeben, dass Fichte und Tanne zu viel mehr taugen als nur zur Tarnung des Jagdstandes oder als Holz fürs Aserfeuer.

■ Irène Bevilacqua

SCHEIDEGGER

1005880

Scheidegger AG Bauingenieure & Planer 4900 Langenthal info@scheidegger-ing.ch
Tel 062 916 50 10 www.scheidegger-ing.ch