

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die Fichte

Die Fichte gehört zu den grössten Bäumen Europas. Ein 80 bis 120 Jahre altes Exemplar erreicht gut sechzig Meter. Diese «Wettertanen», wie sie auch vielerorts genannt werden, haben schon vielen Menschen Schutz geboten oder Holz für ein wärmendes Feuer gegeben. Fichten – es gibt eine Vielzahl von Unterarten – wachsen nicht nur im Flachland, sondern auch im Hochgebirge. Mit ihren flachen Wurzeln können Fichten die Felsen im steilen Gelände gut «umklammern» und so Halt fin-

den. Allerdings bevorzugen Fichten allgemein Mischwald; Monokulturen machen sie krank.

Mystik

Im keltischen Baumkalender ist die Fichte als Tanne zu finden. Die Menschen, die in den Tagen der Tanne geboren sind – das ist vom 5. Juli bis zum 14. Juli – sind, so sagt man, sehr verletzlich und sich dessen auch bewusst. Da die Tannengeborenen gleichzeitig einerseits die Geborgenheit suchen, andererseits aber auch

den Drang nach Freiheit verspüren, können sie sich hin und her gerissen fühlen. Vertrautes gibt ihnen da Sicherheit. Darum halten sie gerne an ihren Prinzipien fest, bis sie endlich Vertrauen fassen und ihre Schutzmaske ablegen. Tun sie das dann aber, werden sie zu den verlässlichsten Freunden.

Wildkräuterküche

Aus den kleinen, noch weichen, weiblichen Zapfen kann man eine interessante Nascherei herstellen. Man röstet sie in einer Pfanne etwas an und bestreut sie mit Zucker. Auch wenn es im ersten Moment seltsam klingt, es ist definitiv ein Versuch wert.

Eine Alternative sind die «Waldwimpern», das ist ein Essiggemüse, das sich ideal als Beilage zu Raclette oder zu einem einfachen «z'Nacht» eignet. Benötigt werden dazu junge Fichtentriebe, etwas Apfelessig, ein wenig Bienenhonig und Salz. Essig mit dem Honig und Salz erhitzen. Die Fichtenspitzen portionenweise darin jeweils etwa 1 Minute abkochen. Saft und Triebe separat abkühlen lassen und dann zusammen in Gläser mit Schraubdeckel füllen.



Spirituosen

Fichten eignen sich auch für Hochprozentiges. Für Fichtennadelschnaps braucht es rund zehn Gramm der hellgrünen Fichtentriebe. Weitere Zutaten sind 80 g Waldhonig, 1 Esslöffel Gelee Royale (im Reformhaus erhältlich) und einen Liter Wodka.

Zubereitung: Die Fichtennadeln in eine Flasche geben. Honig und Gelee Royale zufügen und mit Wodka aufgiessen. Zwei Wo-

chen ziehen lassen und in dieser Zeit täglich schütteln. Die Flüssigkeit anschliessend filtrieren und in kleine Flaschen abfüllen.

Der Fichtennadelschnaps ist ein Mittel gegen Nervosität und Schlafstörungen. Vor dem Schlafen gehen 2cl in kleinen Schlucken trinken – aber nicht mehr.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Fichtenspitzen-Sirup

- 1 kg Kristallzucker
- 1 l Wasser
- 1 Zitrone
(in Scheiben geschnitten)
- 25 g Zitronensäure
(in der Drogerie erhältlich)
- 3 – 4 Handvoll Fichtenspitzen

Der kalt angesetzte Sirup wird seit jeher als Hustenmittel eingesetzt. Man verwendet dazu Fichtentriebe, die schon ausgewachsen, aber noch hellgrün sind. In diesem Stadium enthalten die Jungzweige bereits etwas vom «Säftegeheimnis» des Baumes, nämlich das Fichtenharz.

Für den Sirup alle Zutaten in ein Glasgefäss geben (keine Metallgefässe wegen der Säure). Das Gemisch 48 Stunden dunkel und kühl stellen und ab und zu umrühren, damit der Zucker sich auflöst. Die Mischung absieben, kalt abfüllen und kühl aufbewahren. Haltbarkeit: zirka ein Jahr.

Salbe

Das Fichtenharz, auch das «Gold des Waldes» genannt, besitzt eine antiseptische, desinfizierende und die Wundheilung fördernde Wirkung. Die traditionelle Heilpflanzenkunde kennt die Verarbeitung von Harz zu Salben schon lange. Diese wird angewendet bei Wunden, bei besonders schlecht heilenden Ekzemen, bei rissiger Haut, bei Nervenschmerzen, bei Zerrungen und bei Wadenkrämpfen.

Für das einfachste Rezept benötigt man Harz und Öl. Bei

diesem Rezept soll immer etwas mehr Harz als Öl verwendet werden (z.B. 50 g Harz zu 40 g Öl). Beides ist langsam bis auf höchstens 70 Grad zu erwärmen. Währenddessen rund alle 15 Minuten umrühren. Die dadurch entstehende Salbe noch heiss durch ein Teesieb in Döschen absieben.

Achtung: Nur Harz von einem Baum sammeln, der schon verletzt ist. Das Harz findet sich überall. Es wäre unsinnig, extra einen Baum wegen der Salbe zu verletzen.