NATUR TALENTE

Bäume & Sträucher
im Porträt

LBV

GEWÖHNLICHE FELSENBIRNE
AMELANCHIER OVALIS
Mehr auf Seite 38

INHALT

Einleitung	4
Achtsamkeit und Respekt	6
Übersicht Pflanzenporträts	8
Schwarzerle	10
Rotbuche	14
Schwarzpappel	18
Hängebirke	22
Gemeine Fichte	26
Stieleiche	30
Winterlinde	34
Gewöhnliche Felsenbirne	38
Schwarzer Holunder	42
Gelber Hartriegel	46
Gemeine Rosskastanie	50
Quellen	54
Bildnachweis	54
Impressum	55

EINLEITUNG

Bäume und Sträucher sind überall. Sie begegnen uns jeden Tag. Und dennoch kennen wir sie selten beim Namen.

Dabei sind holzige Gewächse für uns lebensnotwendig: Bäume und Sträucher produzieren Sauerstoff und speichern CO_2. Durch ihre lange Lebensdauer und die Produktion eines beständigen Materials speichern Gehölze das CO_2 besonders lange und spielen dadurch eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Klimas.
Zusätzlich sind Bäume und Sträucher wichtig für den Hochwasser-, Lawinen- und Erosionsschutz und filtern Staub und Schmutz aus der Luft.
Hinzu kommt die ökologische Bedeutung: Bäume und Sträucher bilden die Lebensgrundlage für viele andere Organismen.

Auch wir Menschen nutzen Bäume und Sträucher. Holz ist für uns ein wertvoller Rohstoff zum Bauen und als Brennmaterial nicht wegzudenken. Von der Ernährung ganz zu schweigen. Heute sind es vor allem Obst und Nüsse, die wir den Gehölzen verdanken. Früher war die Verwertung der essbaren Anteile von Bäumen und Sträuchern jedoch deutlich diverser und kreativer. Mehl aus Bucheckern, Birkensaft oder ein Salat aus jungen Lindenblättern sind nur ein paar Beispiele.

Bäume und Sträucher bilden die Lebensgrundlage vieler Tiere. Der Raufußkauz brütet gern in verlassenen Schwarzspechthöhlen.

Im Haushalt und bei der Körperpflege haben holzige Pflanzen in der Vergangenheit ebenfalls eine wichtige Rolle gespielt. Die in Kastanien enthaltenen Saponine beispielsweise verleihen der hübschen Frucht der Rosskastanie eine seifenartige Eigenschaft. Die Zweige von Birken, Haselnusssträuchern und Weiden wurden als Reisig zu Besen gebunden oder zu Körben geflochten. Mit der Asche aus Buchenholz kann man seine Zähne pflegen, und aus den Nadeln von Kiefern wurden wollähnliche Fasern, die sogenannte „Waldwolle“, hergestellt.

Viele dieser Anwendungen sind heute kaum noch bekannt. Dabei schont die Verwendung von Naturmaterialien neben der Umwelt auch den Geldbeutel. Außerdem hilft uns das Wissen über die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, eine Verbindung zur Natur aufzubauen und ihren Wert zu schätzen.

ACHTSAMKEIT UND RESPEKT

BEIM SAMMELN UND ERNTEN

Wertschätzung und Achtsamkeit spielen gerade beim Sammeln von Naturmaterial eine besondere Rolle. Eine gute Übung dazu ist es, sich die folgenden Fragen zu stellen: Wozu setzen Bäume und Sträucher Knospen an? Welchen Sinn haben Blätter und Rinde? Und wieso beginnen sie zu blühen und wozu haben sie Früchte? Denn alle Pflanzenteile haben ihre eigene und wichtige Funktion, um die Gehölze, zu denen sie gehören, am Leben zu halten beziehungsweise ihren Lebenskreislauf fortzuführen. Dessen sollten wir uns immer bewusst sein.

Besonders wichtig wird diese Erkenntnis beim Ernten von Knospen, denn in ihnen stecken die Blätter und Blüten der Zukunft. Insbesondere die Knospen an den Spitzen sollte man daher an den Zweigen lassen und lieber eine Knospe weiter hinten wählen. Bei Nadelbäumen stellen die frischen Triebe das Äquivalent dar. Wer diese im Wald an jungen Nachwuchsbäumen erntet, schädigt die Entwicklung des Waldes. Als Alternative eignen sich die Triebe von älteren, schon ausgewachsenen Nadelbäumen beziehungsweise das Ernten an Nadelgehölz-Hecken, da diese meist sowieso geschnitten werden.

Auch Rinde und Harz sind besonders kritische Ernteprodukte. Die Rinde ist die Haut der holzigen Pflanzen. Durch Verletzungen dieses schützenden Mantels können ganze Teile von Bäumen und Sträuchern Schaden nehmen oder gar absterben. Wir empfehlen deshalb ein achtsames Schneiden ganzer Triebe im Frühjahr, um anschließend die Rinde abzuschälen.

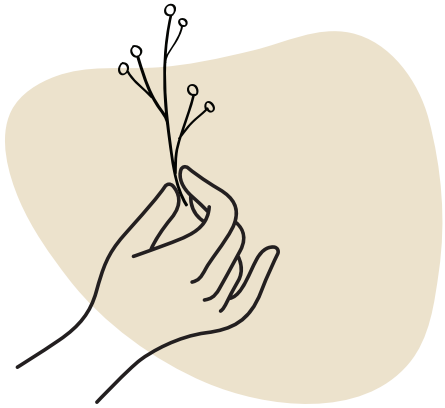
Harz dient Nadelhölzern als Wundverschlussmittel und bekämpft gleichzeitig eindringende Keime. Es ist eine Art antiseptisches Pflaster. Durch unvorsichtiges Entfernen von Harz beeinträchtigt man daher die Abwehrkräfte der Pflanze. Von aktivem Verletzen von Bäumen zur Harzgewinnung sollte man gänzlich absehen und stattdessen das Harz an geschlagenen Baumstämmen sammeln.

Doch auch beim Sammeln und Ernten von Blättern und Früchten gilt es ein paar Faustregeln zu beachten:

Sammle nur so viel, wie du auch brauchst!

Ernte möglichst nicht nur von einem Baum oder Strauch.

Ernte und sammle niemals in Naturschutzgebieten, Schon- oder Bannwäldern.



ÜBERSICHT PFLANZENPORTRÄTS

1 **Schwarzerle** *Alnus glutinosa*

2 **Rotbuche** *Fagus sylvatica*

3 **Schwarzpappel** *Populus nigra*

4 **Hängebirke** *Betula pendula*

5 **Gemeine Fichte** *Picea abies*

6 **Stieleiche** *Quercus robur*

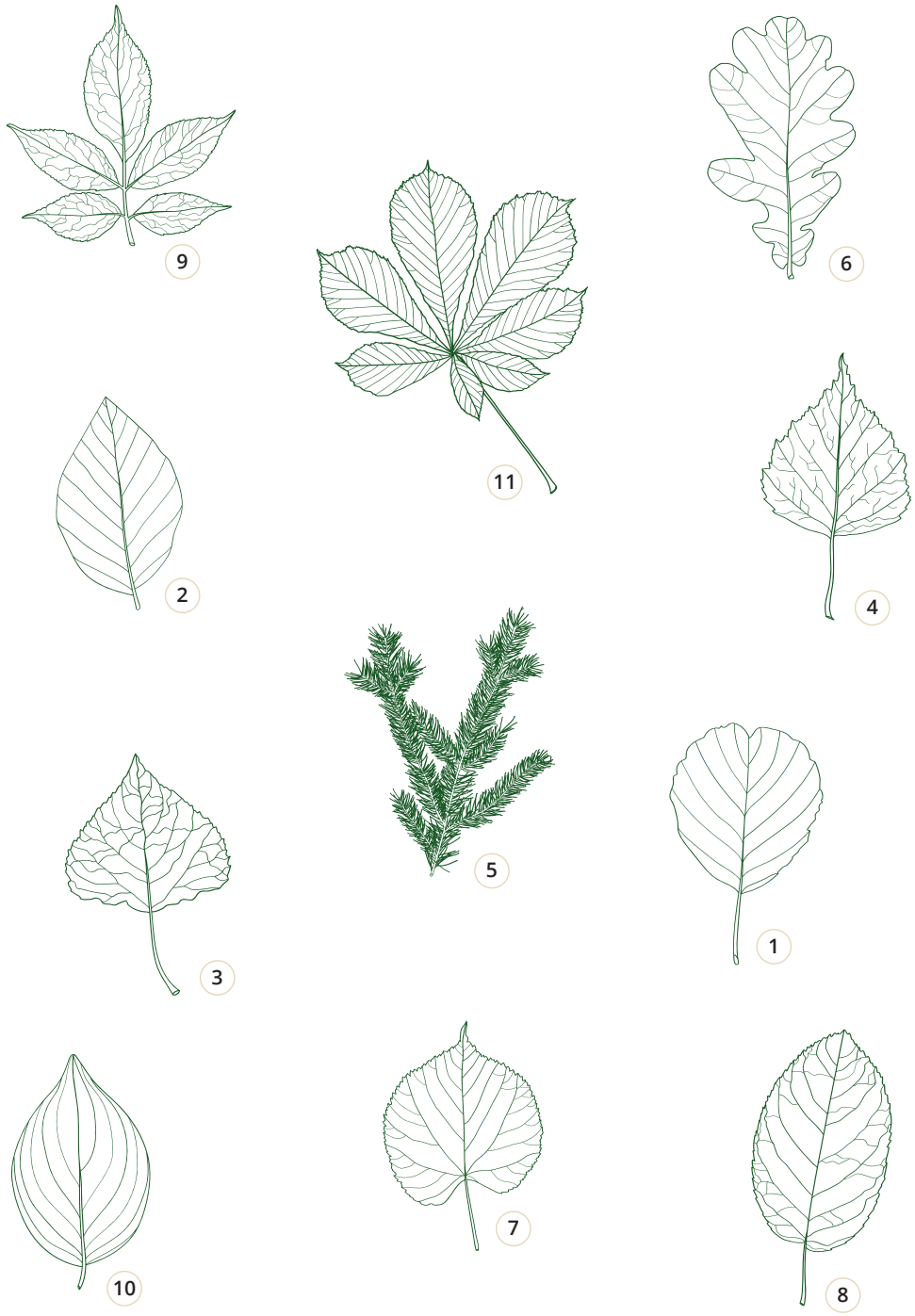
7 **Winterlinde** *Tilia cordata*

8 **Gewöhnliche Felsenbirne** *Amelanchier ovalis*

9 **Schwarzer Holunder** *Sambucus nigra*

10 **Gelber Hartriegel** *Cornus mas*

11 **Gemeine Rosskastanie** *Aesculus hippocastanum*



SCHWARZERLE

ALNUS GLUTINOSA

Mancherorts ist die Schwarzerle auch als Roterle bekannt, was sich auf die rötliche Verfärbung des frisch geschlagenen Holzes bezieht. Dieser scheinbar wundersame Vorgang, der auf einem einfachen Oxidationsprozess beruht, beunruhigte die Menschen. Bei den Germanen galt die Farbe Rot außerdem als teuflisch. So kam die Erle zu ihrem Ruf als „Hexenbaum".

Lebensraum/Standort: überall dort, wo der Boden feucht ist, z. B. in Niedermooren und Sümpfen oder an Bachläufen und Seen

Wuchsform: 15 – 25 m, selten bis 40 m hoher Baum mit durchgehendem Stamm und abstehenden bis aufstrebenden Ästen

Blatt: lang gestielt, rundlich bis keilförmig mit 4 – 9 cm langer Spreite und ohne Spitze; oberseits dunkelgrün, unterseits mit gelblichen Haarbüscheln in den Aderwinkeln

Blüte: männliche Blüten: rotbraune, hängende 6 – 12 cm lange Kätzchen; weibliche Blüten: deutlich kleinere (3 – 4 mm), eiförmige Kätzchen; Blütezeit: Februar – April

Frucht: winzige, braune, flache Nüsschen in holzigen, bis 2 cm langen Zapfen; Fruchtreife: ab September

Rinde: dunkle, schuppige Borke

Ökologische Bedeutung

Neben ihren bodenverbessernden Eigenschaften bietet die Erle Lebensraum für eine Vielzahl von Insekten-, Vogel- und Großpilzarten. Ihre Früchte, die sehr lange am Baum verbleiben, sind im Winter eine wichtige Nahrungsquelle für viele Vogelarten.

Nutzung durch den Menschen

Der Name Schwarzerle beruht wohl auf der früheren Verwendung ihrer Rinde zum Schwarzfärben von Leder sowie zur Herstellung schwarzer Tinte aus ihren Fruchtzapfen. Die wissenschaftlich-lateinische Artbezeichnung „glutinosa" bedeutet leimartig und bezieht sich auf die klebrigen jungen Triebe, welche früher auch als Mückenfalle in den Häusern aufgehängt wurden. Ihr Holz wird als Möbelholz, Sperrholz und zur Herstellung von Bleistiften geschätzt. Erlenholz ist außerdem extrem haltbar unter Wasser. Aus diesem Grund stehen Venedig und Alt-Amsterdam zu großen Teilen auf Erlenstämmen. Heute wird die Schwarzerle wegen ihrer 4 – 5 m tief reichenden Pfahlwurzeln sehr häufig zur Uferbefestigung an Fließgewässern angepflanzt.

Schon gewusst?

Erlen können durch eine Symbiose zwischen ihren Wurzeln und einem Bakterium Stickstoff im Boden binden. Durch diesen Vorteil kann die Schwarzerle auch sehr nasse Standorte mit schlechter Nährstoffversorgung erobern. Die Symbiose bewirkt eine Stickstoffanreicherung, die einer landwirtschaftlichen Volldüngung gleichkommen kann! Aus diesem Grund kann die Erle im Herbst ihre Blätter grün abfallen lassen, da sie die Inhaltsstoffe nicht benötigt.

Schwarzerlen sind besonders gut an feuchte Standorte wie Flussläufe, Sümpfe oder Moore angepasst.

Unser Tipp

ERLEN-KROKANT

Zutaten:

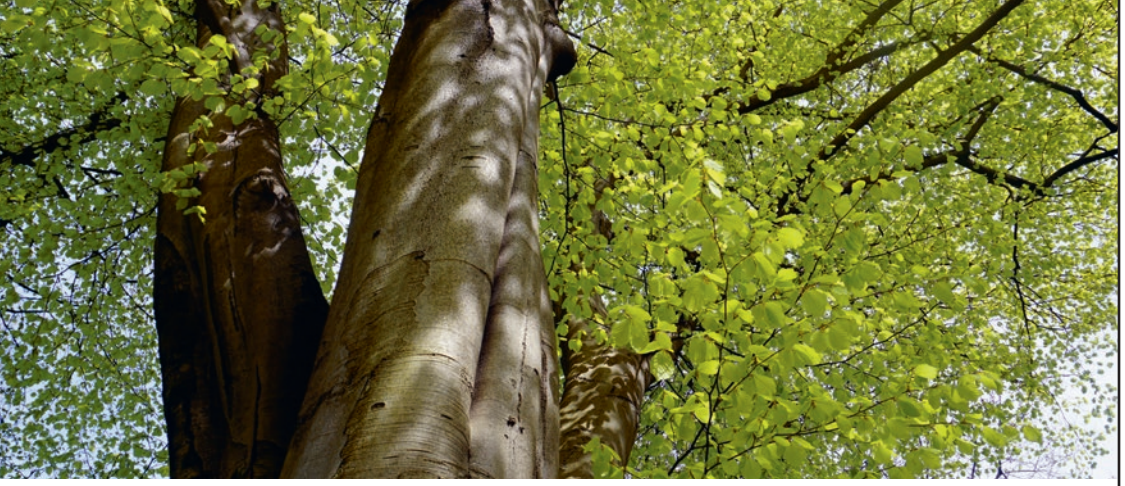
4 EL	junge, noch geschlossene männliche Erlenkätzchen
4 TL	geröstete Kaffeebohnen
8 EL	brauner Zucker

Schale von einer unbehandelten Zitrone
Schale von einer unbehandelten Orange

1. Erlenkätzchen zerhacken, Zitrusschalen abreiben und Kaffeebohnen in einem Mörser zerstoßen.
2. Alles in eine Pfanne geben und mit dem Zucker mischen. Bei mittlerer Hitze und unter Rühren karamellisieren.
3. Die Masse in kleinen Häufchen auf Backpapier geben und erkalten lassen.
   Für eine feinere Dosiermöglichkeit erkalteten Krokant nochmals zerstoßen.

Der Krokant ist schon allein eine tolle Süßigkeit; aber er passt auch zu allerlei Nachtischen wie Obstsalat, Apple-Crumble und Pudding oder verfeinert salzige Gerichte und Salate.

In einem Schraubglas kann Krokant mehrere Monate aufbewahrt werden.



ROTBUCHE

FAGUS SYLVATICA

Die Rotbuche ist Baum des Jahres 2022! Und das zu Recht. Sie ist der häufigste Waldbaum Mitteleuropas und oft bestandsbildend.

Lebensraum/Standort: in Mitteleuropa vom Flachland bis zu 1.600 m in den Alpen; häufig bestandsbildend auf schattigem, nährstoffreichem und gut wasserversorgtem Boden

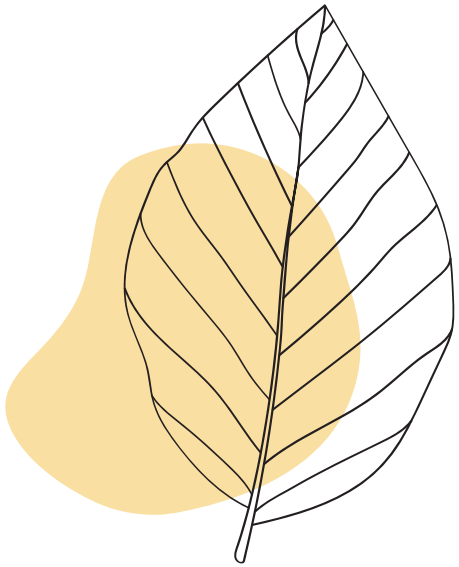
Wuchsform: 25 – 30 m hoher Baum mit kuppelförmiger Krone; im Freistand breit ausladend mit starken Ästen, kurzstämmig und tief beastet

Blatt: eiförmig bis elliptisch, ca. 5 – 10 cm lang und 3 – 7 cm breit; oberseits kahl und glänzend dunkelgrün, unterseits heller mit langen seidigen Wimperhaaren am Blattrand

Blüte: unscheinbar; männliche Blüten in hängenden Büscheln, vielblütig; weibliche Blüten mit fedrigen Narben paarweise in einer vierklappigen Hülle, die zu einem holzigen Becher wird; Blütezeit: April – Mai

Frucht: dreikantige, braune Nüsschen (Bucheckern), meist zu zweit in verholztem, stacheligem Fruchtbecher; Fruchtreife: September – Oktober

Rinde: bleigrau und ziemlich glatt



Schon gewusst?

Die Hainbuche gehört trotz ihrer optischen Ähnlichkeit zur Rotbuche zu den Birkengewächsen.
Am besten unterscheiden kann man die Hainbuche zur Fruchtzeit. Sie bildet nämlich keine Bucheckern, sondern dreilappige sogenannte Flügelnüsse.
Aber auch die Blätter der beiden Bäume sehen unterschiedlich aus.

Ökologische Bedeutung

Buchenwälder sind extrem artenreich. Etwa 7.000 Tierarten sind im Buchenwald beheimatet, darunter rund 5.000 Insektenarten, etwa 70 Schneckenarten und viele Bodenlebewesen. Über 250 holzbewohnende Pilzarten sind auf die Zersetzung von Buchenholz spezialisiert. Spechte bauen große Bruthöhlen in den Bäumen. Sie werden von zahlreichen anderen Vogelarten, aber auch von Insekten und Fledermäusen als Nachmieter genutzt. Buchenblätter können von Bodenorganismen besonders leicht zersetzt werden. So entsteht immer wieder neuer, nährstoffreicher Humus.
Eine weitere sehr wichtige Bedeutung kommt der Buche in Zeiten der Klimakrise und Hitzeperioden zu: Ihre geschlossene Krone wirkt wie ein Zeltdach und schützt den Waldboden vor Wind, Sonneneinstrahlung und Austrocknung.

Bucheckern sind auch für Menschen genießbar. Das Befreien der kleinen Nüsschen aus ihrer Schale ist jedoch recht mühsam.

Nutzung durch den Menschen

Bucheckern waren früher wichtig für den winterlichen Nahrungsvorrat. Sie wurden jedoch nur zu kleinen Teilen von den Menschen direkt gegessen. Vielmehr trieben die Bauern ihre Schweine in den Wald, damit diese sich an den Waldfrüchten satt essen konnten.Ein Jahr mit vielen Bucheckern, ein sogenanntes Mastjahr, garantierte fette Schweine und damit Speck für den Winter.

Im Mittelalter und der frühen Neuzeit diente Holzasche zur Waschlaugenherstellung und zur Glasproduktion. Besonders zur Glasherstellung wurden Buchenbestände massiv abgeholzt. Die aus der Buche gewonnene Holzkohle wurde wegen ihrer absorbierenden und damit desinfizierenden Eigenschaften außerdem zu medizinischen Zwecken genutzt. Heute wird Buchenasche noch immer zur Veredelung von berühmten Käsesorten verwendet.
Buchenholz wird wegen seiner Robustheit für Bodenbeläge und Sperrholz verwendet und in der Möbelindustrie wegen seiner Formbarkeit unter Wasserdampf geschätzt. Aus dem Holz der Rotbuche gewinnt man außerdem Viskosefasern, die in der Textilindustrie eingesetzt werden.

Unser Tipp

ZAHNPFLEGE MIT BUCHENHOLZASCHE

Mit den mineralstoffreichen Rückständen, die bei der Verbrennung von Buchenholz entstehen, kann man Beläge und Verfärbungen von den Zahnoberflächen polieren. Dafür reicht es, die befeuchteten Borsten der Zahnbürste vor dem Putzen leicht in die Asche zu tunken. Wichtig ist dabei, dass die Asche aus reinem Holz entstanden ist und das Holz keine Chemikalien (Lacke usw.) enthalten hat.

Um eine Zahnpasta mit Geschmack herzustellen, nehme man das folgende Rezept:

Zutaten:

1 EL	Kokosöl
½ TL	Kurkuma
½ TL	Xylit („Birkenzucker“ aus dem Reformhaus)
1 TL	Asche
2 – 5 Tropfen	Pfefferminzöl

Alle Zutaten gleichmäßig vermengen.

Hinweis: Um die Zahnoberflächen zu schonen, sollte man diese Behandlung nicht häufiger als ein- bis zweimal pro Woche durchführen.

In einem desinfizierten Schraubglas kann die Zahnpasta mehrere Monate aufbewahrt werden.

SCHWARZPAPPEL

POPULUS NIGRA

Die Gattung der Pappeln ist groß. Sie umfasst je nach Definition 22 bis 100 Arten. Neben der Schwarzpappel kommen in Mitteleuropa natürlicherweise hauptsächlich die Zitterpappel (*Populus tremula*) und die Silberpappel (*Populus alba*) vor. Zusätzlich gibt es genetische Varianten und Hybridsorten, die selbst für Expertinnen und Experten kaum zu unterscheiden sind.

Lebensraum/Standort: feuchte Standorte an Flussläufen; Pionierbaumart auf Kahlschlägen, Brachland und an Weg- und Waldrändern

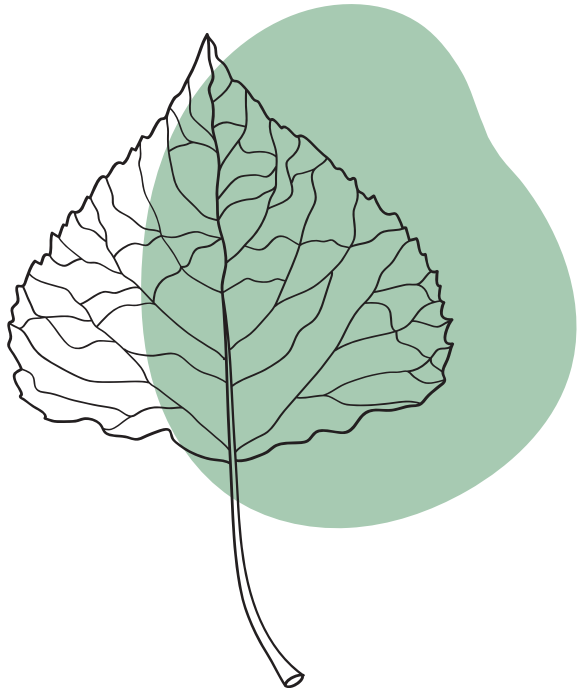
Wuchsform: bis 30 m hoch; breite, lockere Krone und gerader, aber nicht durchgehender Stamm; Äste weit ausladend, unregelmäßig stehend; alte Stämme oft mit dicken Knollen

Blatt: 5 – 12 cm lang, ei- bis rautenförmig; Rand fein kerbig gesägt; beiderseits grün und unbehaart; Stiel 2 – 6 cm lang, dünn und seitlich abgeflacht; Herbstfärbung: gelb

Blüte: eingeschlechtig und zweihäusig; männliche Kätzchen: braun-rötlich-purpurn, bis zu 10 cm lang; weibliche Kätzchen: gelbgrün, ca. 5 cm; Blütezeit: März – April

Frucht: schlanke, zweiklappige Kapseln, in denen sich kleine Nüsschen mit weißwolligen Haaren befinden; Fruchtreife: Mai

Rinde: Borke grau, tief längsfurchig; Zweige gelbbraun, glänzend, knotig mit vielen erhabenen Lentizellen



Schon gewusst?

Die Schwarzpappel gehört in Deutschland zu den gefährdeten Baumarten, in Bayern sogar zu den stark gefährdeten. Sie ist angepasst an sich dynamisch durch Überflutungen verändernde Flusslandschaften mit immer wieder neu entstehenden, unbewachsenen Rohböden. Doch mit den großen Flussbegradigungen ist ein Großteil ihres Lebensraums verloren gegangen.

Ökologische Bedeutung

Für Schmetterlingsraupen ist sie eine wichtige Futterpflanze. Viele Vogelarten nutzen die Krone als Nistplatz. Außerdem vermag die Schwarzpappel kontaminierten Böden Schwermetalle zu entziehen.

Nutzung durch den Menschen

Die Pappel ist der am schnellsten wachsende Baum in Mitteleuropa. Dadurch kann er laut des Kuratoriums für den „Baum des Jahres“ auch am meisten CO_2 binden und damit einen wichtigen Beitrag zur Bekämpfung der Klimakrise leisten.
Durch den schnellen Wuchs eignet sich die Pappel (vor allem Hybridpappeln) ideal für den Anbau auf Kurzumtriebsplantagen. In drei bis zehn Jahren wachsen hier Pappelbäume heran, die dann zu Papier, Pappe oder Hackschnitzeln verarbeitet werden. Weil das Holz leicht und weich ist, wird es außerdem zum Bau von Musikinstrumenten und Snowboards genutzt.

In der Naturheilkunde werden besonders die Knospen der Pappel geschätzt. Aufgrund der antiseptischen Wirkung werden aus ihnen Tee, Salben und medizinischer Spiritus mit entzündungshemmender Wirkung hergestellt. Pappeln gehören zur Familie der Weiden und enthalten daher in fast allen Bestandteilen den Wirkstoff Salicin. Dieses wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Da Salicin im Körper erst noch zu Salicinsäure umgewandelt werden muss, dauert es, verglichen mit dem synthetischen Salicinsäure-Präparat Aspirin, etwas länger, bis der gewünschte Effekt eintritt. Dafür ist natürliches Salicin magenfreundlich und wirkt nicht blutverdünnend.

Unser Tipp

PAPPELKNOSPEN-SALBE

Zutaten:

Eine Handvoll frische Pappelknospen
300 ml natives Pflanzenöl
50 – 75 g Bienenwachs

1. Die Pappelknospen in einem Mörser oder mit einem Messer anquetschen.
2. In ein Gefäß füllen und mit dem Öl übergießen.
3. Das verschlossene Gefäß für zwei Wochen an einem dunklen, zimmerwarmen Ort aufbewahren und täglich schütteln.
4. Nach zwei Wochen das Öl durch einen Filter abgießen und in einem Wasserbad auf ca. 60°C erhitzen.
5. 50 – 75 g Bienenwachs hinzugeben (je nachdem, ob eine eher feste oder eher weiche Konsistenz der Salbe bevorzugt wird).
6. Die fertige Salbe in ausgekochte und desinfizierte Salbentiegel oder kleine Gläschen abfüllen.

HÄNGEBIRKE

BETULA PENDULA

Wie kein anderer Baum strahlt die Birke mit ihrer weißen Rinde und ihren elastischen und immerzu wippenden, hängenden Ästchen eine Jugendlichkeit aus. Und tatsächlich sind die meisten Birken, verglichen mit anderen Bäumen, echte Jungspunde. Birken werden nämlich nur etwas älter als Menschen (90 – 120 Jahre).

Lebensraum/Standort: gesamte Nordhalbkugel vom Flachland bis ins Gebirge (bis ca. 1.900 m). Da sie anspruchslos ist, kommt sie auf fast allen Böden vor, wird aber immer mehr auf Extremstandorte wie sehr trockene, sandige Böden oder Moore verdrängt.

Wuchsform: schlanker Baum von 10 – 20 m, selten auch 30 m Höhe; schmale Krone mit spitzwinklig abstehenden Ästen und dünnen, überhängenden Zweigen

Blatt: dreieckig bis rautenförmig mit lang ausgezogener Spitze und doppelt gesägtem Rand; 4 – 7 cm lang und 3 cm breit; Herbstfärbung: goldgelb

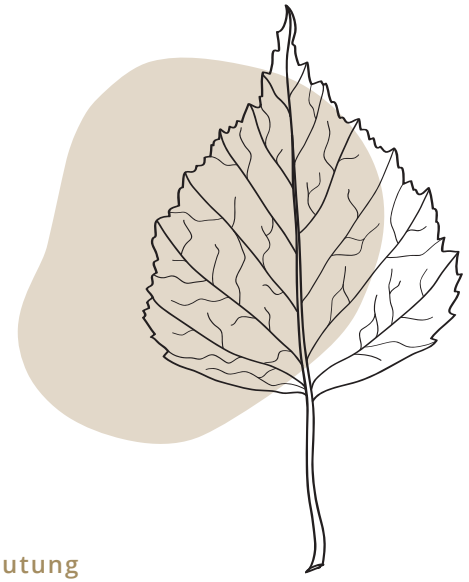
Blüte: einhäusig, eingeschlechtig; männliche Kätzchen: bis 10 cm, bräunlich, hängend; weibliche Kätzchen: 4 – 7 cm, grünlich, stehend; Blütezeit: April – Mai

Frucht: 3 mm kleine Nüsschen, zu mehreren Hundert in kompakten Kätzchen; dünnhäutig geflügelt; Fruchtreife: August – September

Rinde: weiß, glatt und glänzend, in Querstreifen papierartig abrollend; im Alter manchmal grau-schwarz und längsrissig

Schon gewusst?

Die weiße Farbe des Birkenstamms beruht auf dem Inhaltsstoff Betulin; dieser macht die Rinde zudem schwer verweslich und für Nässe undurchlässig. Unsere Vorfahren machten sich diese Eigenart zunutze, indem sie die Rinde für Dachziegel und Gefäße verwendeten. Da die Rinde, ähnlich wie Leder, auch zur Herstellung von Kleidung und Schuhwerk diente, wurde oder wird sie auch „Birkenleder" genannt.



Ökologische Bedeutung

Viele Vogelarten sind auf Birken angewiesen, z. B. dienen dem Birkenzeisig und dem Birkhuhn Knospen und Samen der Birke als wichtige Winternahrung. Der Baum selbst ist Lebensraum für zahlreiche Pilze, Flechten und Moose sowie für Insekten und Säugetiere. Einige leben als Parasiten oder in Symbiose in, an und auf der Birke.
Es gibt 118 Arten von Schmetterlingsraupen, welche die Birke als Futterpflanze nutzen. Damit ist die Birke auf Platz drei der beliebtesten Schmetterlingsfutterbäume (nach Eiche und Weide).

Nutzung durch den Menschen

Bereits bei den alten Germanen, aber auch später war die Birke zu Kriegszeiten ein regelrechter „Nahrungsbaum". Das Kambium, also die Schicht zwischen äußerer Rinde und dem eigentlichen Holzkörper, enthält Vitamin C, Zucker und Öl. Es wurde als Notration, meist in getrockneter und pulverisierter Form, aufbewahrt und bei Bedarf als eine Art Mehl den Speisen zugefügt.

Der heutzutage sehr bekannte Birkenzucker (Xylitol), ein kalorienarmes, Karies hemmendes und Zahnfleisch stärkendes Süßungsmittel, wird allerdings nur sehr selten aus dem Kambium von Birken gewonnen. Stattdessen stammt er überwiegend aus Maisspindeln oder wird im Labor mithilfe von Mikroorganismen produziert.

Birkensaft galt bei den Germanen als Schönheitstrunk und Potenzmittel. Heute ist er wegen seiner entschlackenden und entwässernden Wirkung geschätzt.

Birkenreisig wurde früher oft zum Binden von Besen verwendet. Die durch den Inhaltstoff Betulin wasserabweisende und dünne Rinde eignet sich wunderbar zum Anfachen von Feuer.

Auch in der Naturheilkunde sowie der Kosmetik hat die Birke einen hohen Stellenwert: In nordischen Regionen wird mit einem Bündel junger Birkenzweige die Durchblutung nach dem Saunagang angeregt. Birkenrinde als Badezusatz galt schon früher als förderlich bei Hautproblemen wie Neurodermitis und Schuppenflechte. Mittlerweile haben zahlreiche wissenschaftliche Studien gezeigt, dass das in der Birkenrinde enthaltene Betulin entzündungshemmende, antibakterielle und regenerierende Wirkung hat.

Unser Tipp

BIRKEN-HAARSPÜLUNG

Zutaten:

Eine Handvoll Birkenblätter

500 ml	Apfelessig
1 EL	Honig
250 ml	Wasser
½ TL	Salz

1. Birkenblätter grob zerkleinern. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles mit einem Pürierstab fein mixen.
2. In ein Schraubglas füllen und eine Woche ziehen lassen.
3. Durch einen feinen Filter abseihen und abfüllen.

Diese haarwurzelstärkende und wachstumsfördernde Spülung nach der Haarwäsche ins Haar einmassieren und kurz ausspülen. Sie lässt sich gut auf Vorrat zubereiten und in verschlossenen Flaschen ca. ein Jahr aufbewahren.

GEMEINE FICHTE

PICEA ABIES

Die Fichte ist Deutschlands häufigste Baumart. Das hat sie hauptsächlich ihrer forstwirtschaftlichen Bedeutung und den großen Monokulturforsten zu verdanken.

Lebensraum/Standort: In Bezug auf ihre natürlichen Vorkommen kennzeichnet die Fichte vor allem eines: ihre Fähigkeit, Kälte zu ertragen. Daher kommt die Fichte in Mitteleuropa natürlicherweise in 1.000 – 2.000 m Höhe vor. Sie bevorzugt gut wasserversorgte, aber dennoch durchlüftete Böden. Was den Nährstoffgehalt angeht, ist sie recht anspruchslos.

Wuchsform: sehr gerade, 40 – 70 m hoch (höchster einheimischer Baum); Krone meist kegelförmig; Äste in Etagen angeordnet

Blatt: nadelförmig, 1 – 2,5 cm lang, 1 mm dick; im Querschnitt rautenförmig, daher kantig; steif, stechend und wirtelig angeordnet; Nadelbasis höckerig

Blüte: einhäusig, eingeschlechtig; wenige Zentimeter lange kegelförmige Kätzchen; männliche Blüten: beim Aufblühen karminrot (purpurrot nach gelb verfärbend); weibliche Kätzchen: rötlich (hellrot bis gelbgrün), befinden sich jedoch nur in den oberen Kronenregionen. Blütezeit: Mai – Juni

Frucht: zur Reifezeit bräunlich hängende Zapfen, 10 – 15 cm lang, 3 – 4 cm dick, immer etwas harzig; Samen 4 – 5 mm lang, mit 1,5 cm langem und 6 – 7 mm breitem Flügel

Rinde: kupferbraun; löst sich in kleinen rundlichen Schuppen ab

Schon gewusst?

Die Fichte hält, obwohl sie ihre Nadeln behält, eine Winterruhe. Fotosynthese und Wachstum finden im Winter kaum statt. Die Nadeln sind in der kalten Jahreszeit mit natürlichem Frostschutz angereichert, sodass sie im Extremfall bis zu -50°C unbeschadet überstehen können.

Ökologische Bedeutung

Die Gemeine Fichte trägt durch ihren extremen Monokulturanbau zur starken Bodenversauerung bei. Durch den Anbau außerhalb ihrer natürlichen Verbreitungsgebiete birgt sie außerdem ein hohes Risikopotenzial bei Trockenheit, für Sturmschäden und Befall durch Borkenkäfer.
Natürliche Fichtenwälder jedoch sind gefährdete Biodiversitäts-Hotspots. Sie bieten einer großen Fülle von Mykorrhiza-Pilzen einen Lebensraum. Auch für eine Vielzahl holzzersetzender, oft unscheinbarer Pilzarten ist das Holz der Fichte ein geeignetes Wuchssubstrat. Die Liste der Fichtenholz bewohnenden Käfer in Europa umfasst ca. 400 Arten. Ihnen folgt wiederum der Dreizehenspecht, welcher zum Nahrungserwerb auf »Käferbäume« angewiesen ist. Die Samen der Fichte sind für weitere Vögel und Eichhörnchen als Winternahrung wichtig. Rotwild findet im Winter Schutz und Nahrung in Form von Nadeln in Fichtenwäldern.

Nutzung durch den Menschen

Die Gemeine Fichte wächst sehr schnell, sodass sie bereits in einem Alter von 80 bis 100 Jahren zur Nutzung gefällt werden kann. Das Holz hat ein geringes Gewicht und ist relativ elastisch. Es wird zur Papierherstellung genutzt und ist das mengenmäßig wichtigste Bau- und Konstruktionsholz Mitteleuropas. Bei den alten Griechen war der Baum Poseidon, dem Gott des Meeres, geweiht, da Schiffsmasten aus Fichtenholz hergestellt wurden. Sie war bis in die 60er-Jahre der bevorzugte Weihnachtsbaum, wurde dann aber von Bäumen wie der Nordmanntanne ersetzt, die längere und weichere Nadeln besitzen.
Das ätherische Öl der Fichte wird heute zur Behandlung von Bronchitis genutzt. In Badezusätzen fördert es die Durchblutung und lindert Rheuma. Hinzu kommt die Verwendung der jungen Triebspitzen in der Küche. Ihr Geschmack ist herb, säuerlich und enthält viel Vitamin C. Es wird ihnen nachgesagt, dass sie Frühjahrsmüdigkeit vertreiben.

Unser Tipp

FICHTENNADEL-ÖL

Zutaten:

Eine Handvoll Fichtennadeln
250 ml Olivenöl

1. In ein verschließbares Glas eine Handvoll Fichtennadeln füllen und mit Olivenöl aufgießen, sodass alles bedeckt ist.

2. Vier Wochen am Fenster ausziehen lassen und jeden Tag schütteln. Abseihen, in eine dunkle Flasche abfüllen und kühl lagern (am besten im Kühlschrank).

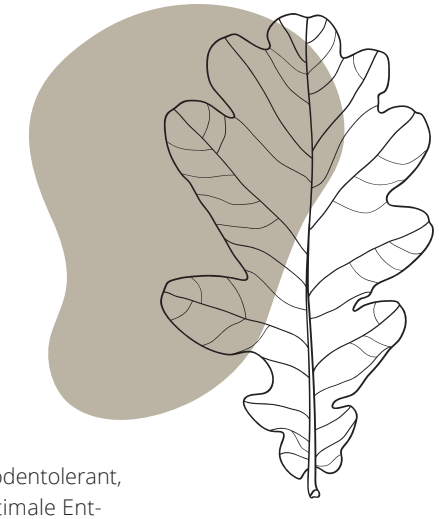
Anwendung:
Fichtennadeln fördern die Durchblutung. Das Öl kommt deshalb vor allem bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen zum Einsatz. Dazu vorsichtig auf den Körper auftragen und sanft einmassieren. Das Öl nicht mit Schleimhäuten in Kontakt kommen lassen.

Die weiblichen Blüten der Fichte erinnern in ihrer Form an Zapfen.

STIELEICHE

QUERCUS ROBUR

Die Stieleiche ist in unseren Breiten einer der häufigsten Laubbäume. Früher war sie ein überlebenswichtiger Nahrungsbaum und wurde deshalb als göttlich verehrt. Erst der Getreideanbau und die Einführung der Kartoffel verdrängten diese Baumkost. Eiche und Eichel sind jedoch bis heute zwei in unserer Kultur oft zu findende Symbole.



Lebensraum/Standort: bodentolerant, anspruchslos und robust; optimale Entwicklung auf mineralkräftigen, tiefgründigen, frischen bis feuchten Böden; vom norddeutschen Tiefland bis in 1.000 m Höhe in den Alpen

Wuchsform: je nach Standort sehr unterschiedlich; meist jedoch verdreht, knorrige Äste

Blatt: wechselständig, verkehrt eiförmig; 10 – 15 cm lang und an beiden Seiten mit 5 – 7 rundlichen, glattrandigen Lappen eingebuchtet; am Blattgrund deutlich geöhrt; Stiel nur 2 – 7 mm lang. Herbstfärbung: kräftig gelb bis bräunlich

Blüte: unscheinbar grüngelb gefärbt; männliche Kätzchen hängen am Grund von Langtrieben, 2 – 4 cm lang; weibliche Blüten: knöpfchenförmig, sie hängen in langgestielten Ähren zu 2 – 5 Blüten an den Triebenden. Blütezeit: April – Mai

Frucht: Nussfrüchte (Eicheln) in flachem Fruchtbecher auf 4 – 6 cm langen Stielen

Rinde: dunkelgrau bis braungrau; tief gefurcht

Schon gewusst?

Waldbäume tragen nicht jedes Jahr gleich viele Früchte. Jahre, in denen Kastanien, Eicheln und Bucheckern im Überfluss vorhanden sind, heißen Mastjahre. Eichen haben ca. alle acht bis zehn Jahre ein Mastjahr. Es wird jedoch vermutet, dass die Zeitabstände zwischen den Mastjahren durch den Klimawandel kürzer werden. Das letzte Eichen-Mastjahr war 2020.

Ökologische Bedeutung

Unsere heimischen Eichen bieten Hunderten von Insektenarten und deren Larven Futter und Lebensraum. 179 Großschmetterlingsarten sowie rund 1.000 verschiedene Käferarten hat man an ihnen nachgewiesen. Viele dieser Arten sind monophag, das heißt, sie können nur an der Eiche überleben und nicht oder nur begrenzt auf andere Baumarten ausweichen. Die Früchte sind außerdem eine wichtige Nahrung für viele Vogel- und Säugetierarten.

Eicheln sind besonders nährstoffreiche Waldfrüchte.

Nutzung durch den Menschen

Ein Eichenwald sicherte früher das Überleben: Er bot Bau- und Brennholz und Nahrung für Mensch und Tier.

Das Holz ist aufgrund seiner Stabilität sowie des dekorativen Aussehens sehr beliebt. Berühmte Beispiele sind Fachwerkhäuser und Eichenfässer für Whisky und Wein. Die Whisky-Fässer werden hauptsächlich aus dem Holz der Traubeneiche hergestellt, da dieses die für den Reifungsprozess wichtigen Lactone enthält.

Die Rinde und das Laub der Eiche sind sehr gerbstoffhaltig und wurden daher in der Ledergerberei eingesetzt. Sogar ganze Eichenwälder pflegte man zur Gewinnung von „Eichenlohe". Gerbstoffe sind jedoch auch in der Naturmedizin wertvoll. Sie haben eine zusammenziehende, reizlindernde und indirekt antibiotische Wirkung.

Unser Tipp

EICHENBLATT-DEODORANT

Zutaten:

1 TL	Natron
½ TL	Meersalz
150 ml	Wasser
Eine Handvoll Eichenblätter	

1. Die Eichenblätter in das Wasser geben und mit einem Mixer zerkleinern.
2. Einen Tag stehen lassen und dann absieben.
3. Natron und Salz dazugeben und kräftig schütteln.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Deo mindestens einen Monat, eingefroren noch länger.

Eichenrinde ist übrigens auch ein toller Helfer bei starker Schweißproduktion. Die Gerbstoffe (vor allem in der Rinde junger Triebe enthalten) ziehen die Schweißdrüsen zusammen. Bei Problemen mit stark schwitzenden Händen oder Füßen kann ein Bad in abgekochtem Eichenrinden-Sud Wunder wirken.

WINTERLINDE

TILIA CORDATA

Es gibt kaum einen Baum, der so häufig in Liedern besungen, in Gedichten gepriesen oder in Namen verewigt ist wie die Linde. Sie steht für Gemeinschaft, Eintracht und Frieden. Vermutlich wurden deshalb strittige Themen unter der Dorflinde geklärt oder Prozesse unter der Gerichtslinde abgehalten.

Lebensraum/Standort: sonnige bis schattige, gut wasserversorgte, kalkhaltige Lehm- und Tonböden; in Laubwäldern, Parks, Gärten und Alleen

Wuchsform: 15 – 25 m hoch; umgekehrt herzförmige, manchmal sehr unregelmäßige Krone

Blatt: schief herzförmige bis fast runde Blätter von 5 – 7 cm Länge. Blattoberseite glänzend grün, unterseits matt blaugrün mit bräunlicher Behaarung in den Blattaderwinkeln (Unterschied zur Sommerlinde! Diese hat weiße Behaarung in den Blattaderwinkeln.)

Blüte: grüngelbe, pomponartige Blüten mit gelblich-weißen Kronblättern; hängen zu viert bis zwölft in Rispen, mit einem bleichgelben, flügelartigen Tragblatt; angenehmer Duft. Blütezeit: Juni – Juli

Frucht: kugelige, erbsengroße, ein- bis zweisamige Kapselfrucht; Fruchtreife: September

Rinde: längs gefurchte, dicht gerippte, schwarz-graue Borke

Schon gewusst?

Die Linde ist der Baum der Imker: Früher wurden Bienenkörbe aus Lindenbast geflochten. Heute werden die Innenrähmchen von Bienenkästen aus Lindenholz gefertigt. Von noch größerer Bedeutung für die Imkerei sind jedoch die Blüten der Linden. Auf zahlreichen Frühstückstischen ist ein Glas Lindenblütenhonig zu finden.

Die Blüten der Winterlinde erscheinen ca. zwei Wochen später als die der Sommerlinde. Daher kommt auch ihr Name.

Ökologische Bedeutung

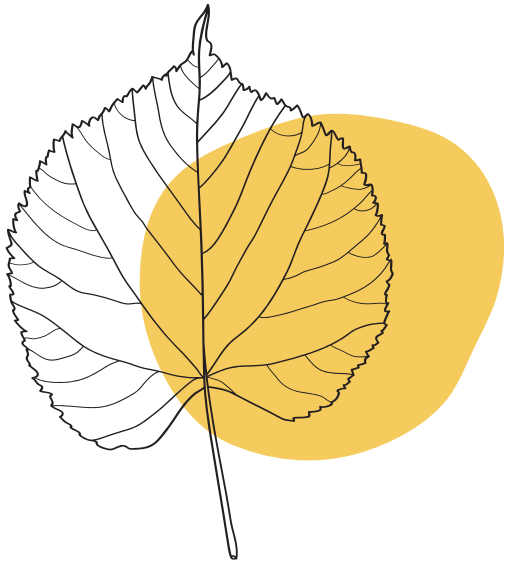
Die Linde blüht als letzter unserer großen Laubbäume, und das dann mit einer Vielzahl an nektarreichen Blüten. Sie ist deshalb als letzte „Massetracht“ des Jahres eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen und viele andere Insekten. Allein 71 Großschmetterlingsarten sind an Linden bekannt; 13 Vogelarten ernähren sich von Lindenfrüchten.

Durch ihr feingliedriges, tiefgehendes Herzwurzelwerk werden außerdem die Waldböden gefestigt. Das sich innerhalb eines Jahres zersetzende, viel Eiweiß und Kalk enthaltende Lindenlaub verbessert die Bodenqualität wie kaum eine andere Baumart.

Nutzung durch den Menschen

Zu den Hauptverwendungsbereichen des Lindenholzes gehört seit jeher die Bildhauerei, Schnitzerei und Drechslerei. Aber nicht nur das Holz, auch der Bast der Linden, also das Gewebe zwischen Rinde und Holz des Baumes, hat eine lange Nutzungsgeschichte. In der Frühzeit fertigten Siedler Kleider, Schuhe und Schutzschilde, später dann Bogensehnen, Schnürsenkel, Seile, Taschen und Sattlerzeug aus Lindenbast.

Was viele nicht wissen: Die jungen Blätter der Linde schmecken vorzüglich. Manche bezeichnen die Linde deshalb auch als Salatbaum. Sehr bekannt und weit verbreitet ist der Lindenblütentee. Er wirkt schweißtreibend, krampflösend, beruhigend und kann sehr gut bei Schlaflosigkeit, Magenverstimmung und Herzklopfen angewendet werden.



Unser Tipp

AFTER-SUN-BALSAM MIT LINDENBLÜTEN

Zutaten:

3 EL	Lindenblüten
1 EL	Leinsamen
200 ml	Wasser
1 EL	Öl

1. Alle Zutaten vermischen und 15 Minuten einkochen.
2. Durch ein Sieb abgießen und in ein ausgekochtes Schraubglas füllen; vor der Verwendung jedes Mal gut schütteln.

Der Balsam riecht etwas speziell, wirkt dafür aber ganz hervorragend!

Lindenblüten enthalten hautberuhigende Inhaltsstoffe wie Flavonoide, ätherische Öle, Gerbstoffe und Schleim.
Der Balsam wirkt deshalb wohltuend bei Sonnenbrand, er besänftigt jedoch auch angespannte Nerven und kann beim Einschlafen helfen.

GEWÖHNLICHE FELSENBIRNE

AMELANCHIER OVALIS

Die Gewöhnliche Felsenbirne ist die einzige in Europa heimische Art von insgesamt 25 vor allem in Nordamerika verbreiteten Arten der Felsenbirne.

Lebensraum/Standort: felsige Hänge und sonnige Waldränder mit kargen, kalkreichen Böden; außerdem häufig in Gärten und Parkanlagen

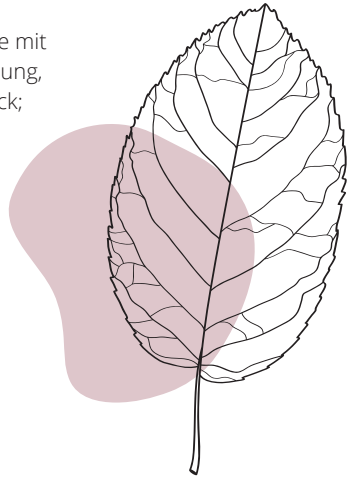
Wuchsform: aufrechter, meist reich verzweigter Strauch von 1 – 3 m Höhe

Blatt: oval; 2,5 – 4 cm lang und bis 3 cm breit; gestielt, wechselständig und fein gezähnt; im Austrieb beidseits behaart, später oberseits kahl und mattgrün, unterseits gelblich behaart; Herbstfärbung: kräftig gelbrot bis scharlachrot

Blüten: erscheinen vor dem Laubaustrieb; 5 weiße, radiär angeordnete, ca. 2 cm lange Blütenblätter; Blüten hängen zu dritt bis zu sechst in Trauben oder Ripsen zusammen und duften streng; Blütezeit: April – Juni

Frucht: lang gestielte, erbsengroße Früchte mit Kelchresten; tiefblaue bis schwärzliche Färbung, mehlig bereift; von angenehmem Geschmack; Fruchtreife: Juni – August

Rinde: braungrau



Schon gewusst?

In vielen Gegenden verwendete man die Frucht der Felsenbirne früher als Rosinenersatz, da echte Rosinen sehr teuer waren. Das gab dem Strauch auch den Namen „Rosinenbaum“.

Ökologische Bedeutung

Die Früchte der Gewöhnlichen Felsenbirne stellen vor allem für Vögel eine schmackhafte Futterquelle dar. Aber auch Schmetterlinge und ihre Raupen schätzen sie als Nahrung.

Nutzung durch den Menschen

Die Früchte der Felsenbirne sind bei den Menschen sehr beliebt. Sie schmecken süßlich und erinnern entfernt an Marzipan. Man sollte jedoch darauf achten, nur reife Früchte zu ernten. Der Verzehr unreifer Exemplare sowie das Zerkauen größerer Mengen an Samen können zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Verantwortlich dafür sind cyanogene Glycoside. Apfel- oder Weintraubenkerne enthalten diese jedoch ebenfalls. Es ist also alles nur eine Frage der Dosierung.

Man kann die Früchte entweder roh essen oder zu Saft oder Likör verarbeiten. Getrocknet eignen sie sich gut für Müsli und Früchtetee. Da sie von Natur aus viel Pektin enthalten, kann man aus ihnen wunderbar Marmeladen oder Gelees herstellen. Zudem sättigt Pektin (Ballaststoff) und unterstützt die Verdauung. Mit Felsenbirnen kann man außerdem seinen Vitaminhaushalt, insbesondere Vitamin C, auffrischen. Sogenannte Flavonoide wirken sich positiv auf Gefäße und Herz aus.

Die Früchte der Felsenbirne können ab Ende Juni geerntet werden.

Unser Tipp

FELSENBIRNEN-MARMELADE

Zutaten:

600 g	Felsenbirnen
400 g	Beeren, z. B. Himbeeren
500 g	Gelierzucker

1. Felsenbirnen von den Stielen befreien und waschen.
2. Früchte anschließend in einen Topf geben und mit etwas Wasser auffüllen, sodass der Boden bedeckt ist. Zum Kochen bringen, damit die Beeren weich werden.
3. Durch ein Sieb streichen: So vermeidet man, dass die cyanogenen Samen in die Konfitüre gelangen, die Magen-Darm-Probleme auslösen können.
4. Mit zerdrückten Himbeeren und Gelierzucker vermischen und nach Packungsangabe einkochen; in desinfizierte Gläser füllen und verschließen.

SCHWARZER HOLUNDER

SAMBUCUS NIGRA

Holunder leitet sich ab vom althochdeutschen holuntar (hol = hohl, tar = Baum) und verweist auf die hohlen, mit Mark gefüllten Zweige. In manchen Regionen wird der Holunder noch immer Flieder genannt, ein Name, der später auf den Türkischen Flieder Syringa überging. Dieser Namensdoppelgänger führt oft zu Verwirrungen.

Lebensraum/Standort: Stickstoffzeiger; kommt in Hecken, Gebüschen, auf Waldlichtungen, in Misch- und Auwäldern und aufgrund des hohen Nährstoffangebotes auch oft in Siedlungsnähe vor

Wuchsform: unregelmäßig verzweigter Strauch oder kleiner kurzstämmiger Baum; 3 – 7 m Höhe

Blatt: gegenständig und mit 5 – 7 Fiederblättchen unpaarig gefiedert; Fiederblättchen sind bis 6 cm lang, 3,5 cm breit, am Rand gesägt und lang zugespitzt; bleiben oft bis Dezember am Gehölz und verfärben sich nicht

Blüte: weiß, in 10 – 15 cm breiten, flachen Trugdolden; stark duftend; Blütezeit: Mai – Juni

Frucht: kugelig, schwarz-glänzend, erbsengroß, mit drei Steinkernen, sehr saftreich; Fruchtreife: August – September

Rinde: grau, netzartig gemustert mit vielen „Korkwarzen“

Schon gewusst?

Unreife Früchte des Schwarzen Holunders enthalten ebenso wie die Blätter und die Rinde den Giftstoff Sambunigrin. Der Verzehr kann zu Erbrechen, leichten Krämpfen und Durchfall führen. Reife Früchte sind zwar weitgehend sambunigrinfrei, bei empfindlichen Menschen löst der Rohverzehr dennoch Übelkeit aus. Erst ein Erhitzen über 80°C zerstört das Sambunigrin und andere unbekömmliche Stoffe.
Außerdem hat der Schwarze Holunder einen kleinen giftigen Doppelgänger: Die Beeren des deutlich kleineren, krautig wachsenden Zwerg-Holunders bleiben auch nach dem Erhitzen giftig. Ein gutes Unterscheidungsmerkmal ist, dass die Beeren des Zwerg-Holunder in aufgerichteten Dolden stehen, während die des Schwarzen Holunders nach unten hängen.

Ökologische Bedeutung

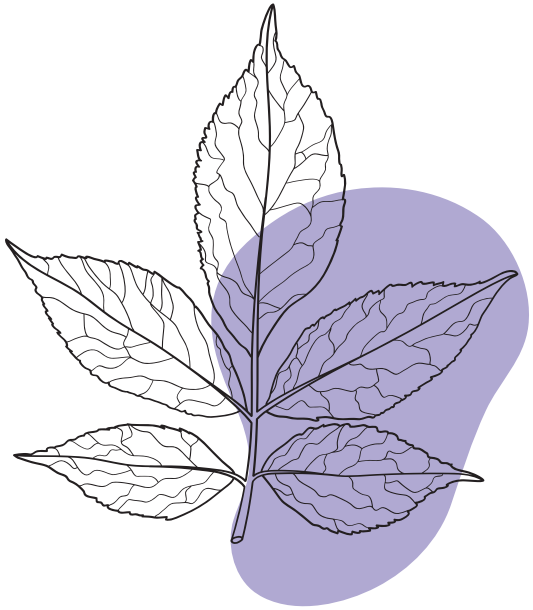
Der Schwarze Holunder ist nach der Vogelbeere der wichtigste einheimische, fruchttragende Strauch. Insgesamt nutzen 62 Vogelarten und acht verschiedene Säugetiere die Beeren als Nahrungsquelle. Neben den Früchten werden auch die Blätter von zahlreichen Insekten begangen. Die Blüten stellen im Frühjahr eine wichtige Nektarquelle dar.

Nutzung durch den Menschen

Seit jeher hat der Mensch eine enge Verbindung zu diesem Strauch. Früher gab es kaum einen Bauernhof ohne Holunder. Er galt als Schutzbaum und wurde mit seinen Blättern, Blüten, Früchten und der Rinde für die Hausapotheke sowie als Obstbaum genutzt.

Heute ist der Holunderblütensirup im Hugo kaum noch wegzudenken. In der bayerischen und österreichischen Küche spielen die Blüten unter anderem für „Hollerkücherl" eine Rolle. Die vitaminreiche Frucht kann (nach einem Erhitzen auf 80°C) für Saft, Mus oder Marmelade verwendet werden. Die „Fliederbeersuppe", eine süße Fruchtsuppe aus dem Saft der Holunderbeeren, heiß serviert mit Mehl- oder Grießklößen und Apfelstücken, ist eine typische Spezialität Norddeutschlands.

Der Schwarze Holunder zählt außerdem zu den Klassikern unter den pflanzlichen Heilmitteln; seine Wirkungen sind vielfältig. Ein Tee oder Aufguss aus Holunderblüten ist ein traditionelles Mittel gegen Fieber und Erkältungskrankheiten. Holunderbeeren enthalten sehr viel Vitamin C und B sowie Folsäure. Außerdem wirken sie wassertreibend. Das heißt, sie regen die Nieren dazu an, mehr Wasser auszuscheiden, und können so gegen Harnwegsinfekte helfen. Der in den Beeren enthaltene Farbstoff Sambucyanin wurde früher zum Färben von Stoffen, Leder und Haaren verwendet. Heute findet er Anwendung als natürlicher Farbstoff in der Lebensmittelindustrie.
Das Mark aus den Zweigen und dem Stamm diente früher mancherorts als Korkersatz und als Einbettmedium zur Herstellung von feinen Schnittpräparaten in der Mikroskopie.



Unser Tipp

HOLUNDERBLÜTENESSIG

Zutaten:

1,5 l	Wasser
2	Vanilleschoten
150 ml	Essigessenz
100 g	Zucker
20	Holunderblütendolden
	Salz

1. Das Mark der Vanilleschoten, Essigessenz, Zucker und Wasser in einem Topf kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Währenddessen die Holunderblüten ausschütteln (um eventuell vorhandene Insekten zu entfernen). Die Blüten in ein großes Gefäß geben und mit dem Essigsud übergießen.
3. Das Gemisch zugedeckt drei bis vier Tage ziehen lassen.
4. Um die Blüten danach wieder zu entfernen, das Gemisch durch ein feines Sieb in einen Topf gießen.
5. Den Essig noch einmal aufkochen und kochend heiß in Flaschen abfüllen und sofort verschließen.

So hält sich der Holunderblütenessig ca. acht Monate.

GELBER HARTRIEGEL

CORNUS MAS

Der gelbe Hartriegel wird nach seinen Früchten auch „Kornelkirsche" genannt. Neben dem Gelben Hartriegel gibt es ca. 50 weitere Hartriegelarten. Der Rote Hartriegel *(Cornus sanguinea)* ist neben dem Gelben Hartriegel die einzige in Deutschland heimische Art.

Lebensraum/Standort: auf kalk- und nährstoffreichen, lehmigen Böden

Wuchsform: sparrig verzweigter Strauch oder kleiner Baum, 3 – 8 m Höhe

Blatt: ei-elliptisch, mit ausgezogener Spitze; 4 – 10 cm lang; 4 – 5 Seitennervenpaare, die in geschwungener Form an der Blattspitze zusammenlaufen; 5 – 10 mm lang gestielt; unterseits glänzend; Herbstfärbung: intensiv gelb-rot

Blüten: erscheinen vor dem Laubaustrieb; vierzipflige gelbe Blüten, von 4 gelblich grünen Hochblättern umgeben; stehen in Dolden; Blütezeit: März – April

Frucht: eiförmige, glänzend rote Steinfrüchte; bis 2 cm lang mit zweisamigem, 1 cm langem Steinkern; Fruchtreife: August – September

Rinde: graubraune Schuppenborke; junge Triebe sind fein behaart und sonnenseits gerötet

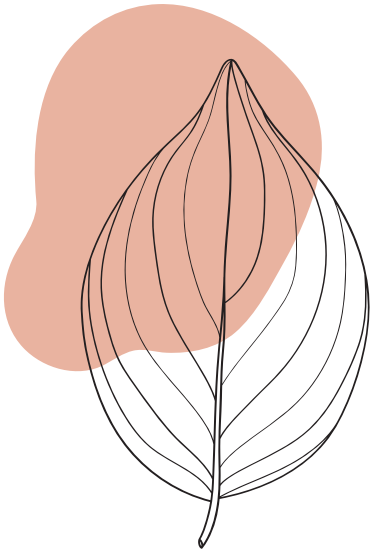
Der gelbe Hartriegel blüht bereits im März und April. Sein Nektar ist daher für viele Insekten die erste Nahrung im Jahr.

Schon gewusst?

Das Holz mit rötlichweißem Splint und dunklem Kern ist so hart und schwer, dass es im Wasser nicht schwimmt, sondern sinkt. Es ist das härteste Holz, das in Europa wächst.

Ökologische Bedeutung

Der gelbe Hartriegel ist ein Herzwurzler, der mit seinem intensiven Wurzelsystem erosionsgefährdeten Boden gut befestigt. Als Frühblüher mit gutem Nektargehalt ist er außerdem eine wichtige Pflanze für Bienen, Hummeln und andere Insekten. Viele Säugetiere und Vögel ernähren sich von den Früchten, z. B. Kernbeißer, Dompfaff, Kleiber und Eichelhäher sowie Haselmaus und Siebenschläfer.



Nutzung durch den Menschen

Das sehr dichte Holz der Kornelkirsche ist gut polier- und schwer spaltbar. Es diente deshalb lange Zeit vor allem in der Drechslerei und Wagnerei zur Herstellung von Werkzeugen, Radspeichen, Leitersprossen, Schusternägeln, Messergriffen, Hammerstielen, mathematischen Instrumenten und Kämmen.
Besondere Popularität hat das Holz der Kornelkirsche in Deutschland durch den sogenannten Ziegenhainer gefunden. Dies ist ein Gehstock, den die Bauern des Dorfes Ziegenhain südöstlich der Universitätsstadt Jena aus den geschälten Ästen des Hartriegels herstellten. Sie wurden zunächst von den Jenaer Studenten getragen, kamen dann sehr in Mode und wurden etwa zum Ausgang des 19. Jahrhunderts in ganz Deutschland bekannt. Heute wird Kornelkirschholz hauptsächlich in der Drechslerei, Antikschreinerei und zur Herstellung von Musikinstrumenten genutzt. Die Rinde der Kornelkirsche enthält außerdem Gerbstoffe zum Färben und für die Lederherstellung. Außerdem eignet sich das Holz hervorragend als Brenn- und Kohlenmaterial.

Im südöstlichen Europa, der Türkei und Westasien wird die Kornelkirsche vielseitig für Getränke und Speisen genutzt. Besonders bekannt ist der österreichische Dirndlschnaps, ein hochpreisiger Obstbrand. In Speisen verwendet man sowohl die frischen als auch die getrockneten Früchte für süße und salzige Suppen, Hauptgerichte mit Lamm und Reis und für Desserts wie Kompott oder Gebäck.

Die im Kern eingeschlossenen Samen können geröstet zu einem kaffeeartigen Getränk verarbeitet werden, das sich durch einen vanilleartigen Geruch auszeichnet.

Rohe Kornelkirschen enthalten sehr viele Gerbstoffe. Das verleiht ihnen beim Verzehr einen leicht unangenehm zusammenziehenden Effekt im Mund. Die Früchte sind jedoch ein gutes Mittel gegen Durchfall.
Wegen ihrer Verwendung gegen die Rote Ruhr trugen die Kornelkirschen auch den Namen „Ruhrbeeren“.

Unser Tipp

ROTE OLIVEN

Zutaten:

500 g	unreife hellrote Kornelkirschen
350 g	Salz
1 l	Wasser
500 ml	Apfelessig
2 EL	Zucker
1 TL	Salz

Gewürze nach Wahl:
Knoblauchzehen, Oregano, Thymian, Lorbeerblätter, gelbe Senfkörner, Wacholderbeeren, Pimentkörner

1. Zunächst 350 g Salz in einem Liter Wasser lösen und die gewaschenen, unreifen Kornelkirschen für 14 Tage darin einlegen.
2. Im nächsten Schritt das Salzwasser abgießen und den Apfelessig mit Zucker, Salz und Gewürzen in einem Topf auf dem Herd mischen.
3. Die Kornelkirschen zum Würzsud hinzugeben und drei bis vier Minuten köcheln.
4. Anschließend die Früchte und den Sud in ausgekochte Einmachgläser füllen, fest verschließen und für weitere drei Wochen ziehen lassen.

GEMEINE ROSSKASTANIE

AESCULUS HIPPOCASTANUM

Es besteht keine verwandtschaftliche Beziehung zwischen der Rosskastanie und der Edel- bzw. Esskastanie: Während die eine zur Familie der Rosskastaniengewächse gehört, rechnet man die andere zu den Buchengewächsen.

Lebensraum/Standort: nährstoffreiche und tiefgründige Böden, die gut mit Wasser versorgt sind

Besonderheit: Vor den Eiszeiten war die Rosskastanie in ganz Mitteleuropa beheimatet. Die Eiszeiten zwangen sie jedoch zum Rückzug in die Bergwälder des Balkans, von wo aus sie erst Mitte des 16. Jahrhunderts als Zierbaum wieder nach Europa gelangte. Besonders verbreitet ist sie deshalb in den Städten als Park-, Allee- und Biergartenbaum.

Wuchsform: ca. 30 m hoch, mit dichter, hochgewölbter Krone, unterste Zweige hängen oft herab, biegen sich mit ihrer Spitze jedoch wieder nach oben

Blatt: Fünf- bis siebenzählig gefingerte Blätter; die „Blätterhand" hat einen Durchmesser von bis zu 30 cm; die größte Breite der einzelnen „Finger" befindet sich im oberen Drittel

Blüte: Blüten zahlreich in aufrechten, rispenartigen Blütenständen von pyramidalem Umriss, bis 30 cm hoch; Einzelblüten mit fünfzähliger Krone und 5 – 9 Staubblättern, die die Krone überragen; Blütezeit: April – Mai

Frucht: 5 – 7 cm große, kugelige, grüne Stachelkapsel mit 1 – 2 rundlich-abgeflachten, glänzend rötlich-braunen Samen (Kastanien); ungenießbar und leicht giftig;
Fruchtreife: September – Oktober

Rinde: graubraun, grobrissig, schuppig

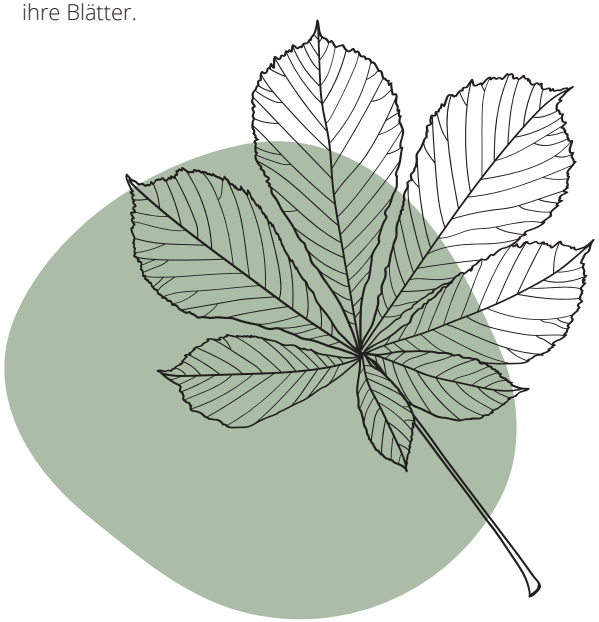
Schon gewusst?

Die Kronblätter der gemeinen Rosskastanien sind weiß mit gelben bzw. roten Flecken, den sogenannten Saftmalen. Darüber kommuniziert die Rosskastanie mit ihren Bestäubern. Gelb lädt zum reichhaltigen Nektarschmaus ein. Rot signalisiert, dass die Bestäubung stattgefunden hat und die Nektarproduktion eingestellt wurde.

Ökologische Bedeutung

Für Hummeln und Bienen bieten die großen, auffallenden Blütenstände ein reiches Nektar-Festmahl und unser heimisches Wild liebt die nahrhaften Früchte. Dabei mag vor allem das Rot- und Damwild Kastanien. Wildschweine dagegen bevorzugen Eicheln und Bucheckern. Vögel bauen in den dichten Kronen regelmäßig ihre Nester.

Leider leidet die weißblütige Gemeine Rosskastanie seit einigen Jahren zusehends unter dem Einfluss der Rosskastanien-Miniermotte. Bereits Ende März legt der Kleinschmetterling seine Eier auf den Blattoberseiten des Kastanienbaums ab. Nach etwa drei Wochen schlüpfen Larven, die sich in den folgenden Wochen durch das Blattinnere fressen. Dadurch welken die Blätter des Baumes sehr schnell und nehmen schon im Sommer eine braune Färbung an. Viele Kastanien verlieren bereits im August oder September ihre Blätter.



Nutzung durch den Menschen

Die Samen der Rosskastanie sind nicht nur schön anzuschauen, sie haben auch im medizinischen Bereich einige Anwendungsgebiete. Die Wirkstoffgruppe Aescin hilft beispielsweise bei chronischer Venen-Insuffizienz. Aescin dichtet die geschädigten Blutgefäßwände ab, sodass weniger Flüssigkeit aus den Venen ins Gewebe übertritt und die Ansammlung von Wasser in den Beinen verringert wird. Die Rinde der Rosskastanie enthält außerdem Aesculin. Dieser Stoff wird aus der Pflanze isoliert und dann in Sonnenschutzcremes eingearbeitet.

Eine enge Verbindung hat die Rosskastanie auch mit Bier. Das liegt daran, dass sie als Schattenspenderin häufig auf Bierkellern gepflanzt wurde. Aufgrund ihrer flachen Wurzeln störte sie die Kellergewölbe nicht und sorgte gleichzeitig mit ihren großen Blättern bei der Reifung und Lagerung des Bieres für Feuchtigkeit und Kühlung. Erst später schenkte man über den Bierkellern dann auch Bier aus. Der Biergarten war geboren.

Kastanien enthalten (genau wie indische Waschnüsse oder Efeu) Saponine, pflanzliche Seifenstoffe. Man kann aus ihnen deshalb Waschmittel für die Waschmaschine, Putzmittel oder auch Duschgel herstellen. Außerdem kann man mit Kastanien wunderbar basteln.

Unser Tipp

KASTANIEN-WASCHMITTEL

Zutaten:

10 Kastanien

1. Die Kastanien möglichst klein zerhacken. Die helle Seite der Kastanie legt man beim Zerhacken am besten nach unten, dies ist nämlich die härteste Stelle der ganzen Frucht.
2. Die Kastanienstücke in einem Wasserglas einlegen, am besten über Nacht.
3. Nach mindestens fünfstündigem Einweichen siebt man den Inhalt des Wasserglases, sodass am Schluss eine weißliche, milchige Flüssigkeit zurückbleibt.
4. Diese Flüssigkeit wird nun in das Spülfach der Waschmaschine gegeben und los geht das Waschen.

Leider kann man das selbst gemachte Waschmittel nicht lange aufbewahren: Nach etwa zwei Tagen beginnt es unangenehm zu riechen. Wer im Herbst allerdings viele Kastanien gesammelt hat, kann diese trocknen und mit einem starken Mixer zu grobem Mehl zerkleinern. Dieses trockene Mehl lässt sich gut lagern.

Quellen

Karin Greiner:
Bäume in Küche und Heilkunde, AT Verlag, 4. Auflage 2021

Otmar Diez:
Unsere essbaren Bäume und Sträucher, KOSMOS Verlag, 2019

Katrin und Frank Hecker:
Kann ich das essen – oder bringt mich das um? KOSMOS Verlag, 2020

Gabriela Nedoma:
Grüne Kosmetik, Bio-Pflege aus Küche und Garten, Freya Verlag, 2014

Ursula Stumpf, Vera Zingsem, Andreas Hase:
Mythische Bäume – Kulte und Sagen, traditionelles Heilwissen, überliefertes Handwerk, KOSMOS Verlag, 2017

Elmar Woelm:
Mythologie, Bedeutung und Wesen unserer Bäume, Shaker Media, 2. Auflage 2017

Darüber hinaus ist das Wissen zahlreicher weiterer Pflanzenkennerinnen und -kenner und Fachkundiger in diese Broschüre eingeflossen, die nur einen Bruchteil dessen zeigt, was die Pflanzenwelt für uns zu bieten hat.

Bildnachweis

Seite 5	Raufußkauz: Langer, Adobe Stock;
Seite 10	Schwarzerle: Annette Meyer, Pixabay;
Seite 12	Schwarzerle: ihorhvozdetskiy, Adobe Stock;
Seite 16	Bucheckern: Siegella, Pixabay;
Seite 29	Fichtenblüte: Dr. Eberhard Pfeuffer, LBV-Bildarchiv;
Seite 31	Stieleiche: Dr. Eberhard Pfeuffer, LBV-Bildarchiv;
Seite 32	Eicheln: M. Schuppich, Adobe Stock;
Seite 39	Felsenbirne: Hans Braxmeier, Pixabay;
Seite 47	Gelber Hartriegel: Maren Winter, Adobe Stock;
Seite 52	Kastanienblüte: Manfred Richter, Pixabay;

Alle anderen Fotos:
Randi Würth und Luisa Neugebauer

IMPRESSUM

Herausgeber: Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.
LBV-Umweltstation München
Klenzestr. 37 • 80469 München
Tel.: 089 2002706
info@lbv-muenchen.de
www.lbv-muenchen.de

Text und Redaktion: Randi Würth

Lektorat: Susanne Lackermeier

Gestaltung: bureau raidt

Erscheinungsjahr: 2022

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, klimaneutral produziert

Spendenkonto: LBV-Kreisgruppe München
Stadtsparkasse München
IBAN: DE40 7015 0000 0100 1079 11
BIC: SSKMDEMM
Betreff: LBV-Umweltstation München

Förderung: Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Bäume und Sträucher kennen und nutzen – ihre Stellung im Ökosystem und ihre Verwendung“, das vom Bayerischen Naturschutzfonds aus Zweckerträgen der GlücksSpirale gefördert wird.

GlücksSpirale

Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts

LBV

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe München

Klenzestr. 37 • 80469 München
www.lbv-muenchen.de