

Weide (Salix)



Heilkraft:

Äußere Anwendung von Blättern und Rinde als Tee gegen Schmerzen und Entzündungen, auch als Mundspülung. Enthält Salicin (wie in Aspirin), Gerbstoffe und Harze. Frisch gequetscht als Frischpflanzen-Umschlag bei Schwellungen.



Essbar:

Aufgrund des enthaltenen Salicin verwendet man die jungen Blätter nur in kleinen Mengen als Salat- oder Spinatbeigabe, oder im bunten Smoothie.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Ahorn (Acer)



Heilkraft:

Gilt in der Volksheilkunde als kühlend und abschwellend, zum Beispiel als Auflage der Rinde und Blätter bei brennenden Füßen. Hilft auch bei Insektenstichen. Knospensextrakt in der Gemmo-Therapie zur Unterstützung der Leberfunktion, kann Bildung von Gallen- und Nierensteinen reduzieren.



Essbar:

Ahorn ist reich an Gerbstoffen, Flavonoiden, Mineralstoffen und Eiweiß. Aus den Blättern und Blüten lassen sich viele leckere Dinge herstellen, z.B. Ahornblütensirup für Ahornschorle, Ahornsalat, Ahornsauerkraut oder gefüllte Ahornblätter.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Birke

(Betula)



Heilkraft:

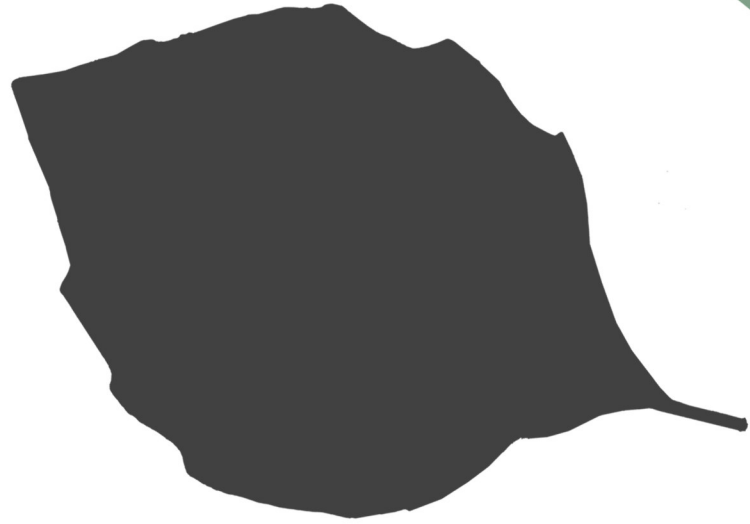
Birkenblätter-Tee bei Harnwegsentzündungen, rheumatischen Beschwerden, Fieber und Hauterkrankungen. Salbe aus der Rinde bei Verbrennungen. Häufig Bestandteil von Frühjahrs-Teekuren zur Entgiftung.



Essbar:

Birkenblätter enthalten u.a. Vitamin C, Gerbstoffe und Flavonoide. Die Blätter und Knospen lassen sich sehr gut in der Küche verwenden, z.B. als Birkenknospen-Sauce, Birkenblattsalat, Spinat, Smoothie, Quarkaufstrich, Birkensalz oder im Wildpflanzeneintopf.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Buche

(Fagus)



Heilkraft:

Tee aus Blättern und Rinde bei Diarrhoe und Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Äußerlich zum Gurgeln und für Umschläge. In der Bachblüten-Therapie zur Stärkung der Toleranz, wird auch in der Tierheilkunde angewandt.



Essbar:

Buchenblätter enthalten u.a. Vitamin C, Magnesium und Kalium. In der Küche findet die Buche Verwendung z.B. als Frühlingsalat aus Buchenkeimlingen, Smoothie, Salat oder Spinat aus den jungen Blättern oder Snacks aus gerösteten Bucheckern.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Eiche (Quercus)



Heilkraft:

Blätter bei Diarrhoe und zu starker Menstruation. Rinde für Sitzbäder und Fußbäder. In der Gemmo-Therapie Knospen als Stärkungsmittel bei Erschöpfung und rheumatischen Erkrankungen. Gegen leichte entzündliche Hauterkrankungen. Juckreizstillende Wirkung.



Essbar:

Eicheln enthalten z.B. viele B-Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Aus den Eicheln kann man Aufstrich, Eichel-schokocreme, Eichelbrot oder Eichelkaffee herstellen, die jungen Blätter können als Salatbeimischung verwendet werden.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Heilkraft:

Blüten-Tee bei Fieber und Erkältungen sowie Magen-Darm-Koliken (schweißtreibend). Auch äußerlich bei leichten Hautentzündungen. Schleimlösend und krampflösend. Verwendung auch bei Reizhusten möglich.

Linde **(Tilia)**



Essbar:

Die Linde punktet u.a. mit Vitamin C, Flavonoiden und Mangan. Aus den Blättern lassen sich viele feine Gerichte herstellen, z.B. gefüllte Lindenblätter, Lindenspinat, junge Blätter im Salat oder Smoothie, als Brotauflage oder im herzhaften Quark, als Dekoration auf dem Dessert.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Esche

(Fraxinus)



Heilkraft:

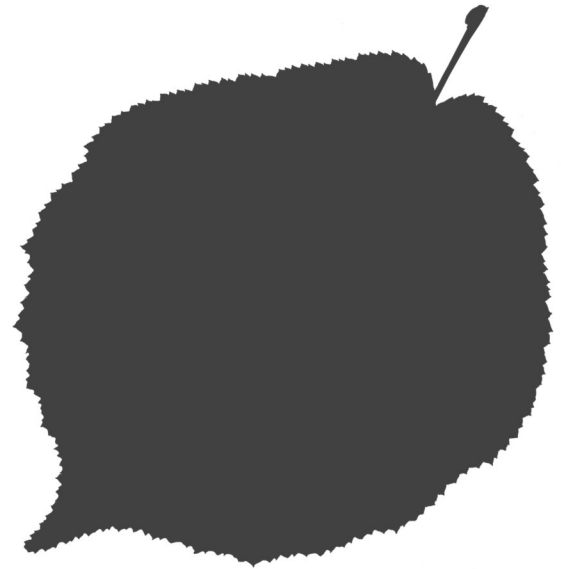
Entzündungshemmende, schmerzstillende und harn-treibende Eigenschaften. Traditionelle Anwendung bei leichten Gelenkschmerzen und Harnwegsbeschwerden. Verwendung von getrockneten Laubblättern (Tee), Rinde jüngerer Zweige (alkoholischer Extrakt), Knospen (Gemmo-Therapie).



Essbar:

Die Blätter enthalten Flavonoide, Triterpene und Cumarin. Die jungen Blätter und Keimlinge kann man als Salatbeimischung verwenden, die jungen Früchte als Gemüse oder eingelegt als Kapern, die Samen als Backgewürz.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Hasel (Corylus)



Heilkraft:

Kaum noch Verwendung in der modernen Pflanzenheilkunde, trotz langer naturheilkundlicher Geschichte. Im Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen Pulver aus den Knospen bei Geschwüren und als Aphrodisiakum. Blätter und Rinde adstringierend bei Venenproblemen. In der modernen Gemmo-Therapie Knospen bei chronischen Lungenerkrankungen und Reizmagen.



Essbar:

Die Blätter enthalten Phenole, Gerbstoffe und Kieselsäure, die Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Eiweiß und sekundären Pflanzenstoffen. Rezeptvorschläge sind z.B. gefüllte Haselnussblätter, Spinat, veganer Parmesan, Haselkätzchen-Pickles, Haselkätzchen-Granola, Nusskuchen, Schoko-Nuss-Creme.

Bitte vor Verwendung Hinweise zu Anwendung / Zubereitung und möglichen Unverträglichkeiten beachten.



Buchtipps

**Knospen und
die lebendigen
Kräfte der Bäume**
Gabriela Nedoma, Freya Verlag 2014

Gemmotherapie, Knospen in der Naturheilkunde
AT Verlag 2016

Baumheilkunde, Heilkraft, Mythos und Magie der Bäume
Renato Strassmann, Freya Verlag 2014

Bäume in Küche und Heilkunde
Karin Greiner, AT Verlag 2017

**Baum und Mensch, Heilkraft, Mythen und Kulturgeschichte
unserer Bäume**
Ulmer Verlag 2017

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen
Fleischhauer, Guthmann, Spiegelberger, AT Verlag 2013