Cornelia Tatzl

DIE KRÄUTER JÄGERIN

Essbarer Weihnachtsbaum

Waldaromen für Kulinarik und Wohlbefinden!

Weihnachten vorbei, wohin mit dem Baum? Wie wäre es mit „aufessen"? Klingt lustig, aber wieso nicht? Zu kulinarischen Köstlichkeiten wie einem Gewürzsalz, Nadelbutter oder als aromatisches Nadelöl verarbeitet, eignen sich die Nadeln vom Tannenbaum perfekt. Der Baum sollte jedoch frei von Pestiziden sein- also „bio". Falls man sich nicht sicher ist, ob der Baum ungespritzt oder ohne chemische Nährlösungen gewachsen ist, greift man einfach auf Tanne oder Fichte aus dem Garten oder ein paar Zweigen aus dem Wald zurück, die sich auch häufig am Boden liegend finden lassen. Vorsicht ist geboten, da nicht alle Nadelbäume essbar sind wie z.B. die giftige Eibe. Nur die Pflanzen sammeln, die zu 100% bestimmt werden können!

Cornelia Tatzl

Pharm.-kaufm.-Assistentin, Referentin für Kräuterwissen und Salben- und Kosmetikherstellung

Anfragen zu Kursen für Ihren Verein unter info@diekraeuterjaegerin.at

Ungeahnte Aromen tummeln sich in den Nadelblättern: Tanne riecht und schmeckt leicht mandarinenartig, Fichte zitronig und Kiefer pfeffrig. Die Nadeln enthalten wertvolle und heilkräftige Inhaltsstoffe wie Vitamin C, ätherische Öle, Mineralien, Gerb- und Bitterstoffe und Spurenelemente. In der Volksheilkunde werden die Nadeln oder das ätherische Öl daraus bei allerlei Erkältungs- und Atemwegserkrankungen eingesetzt. Sie wirken schleimlösend, durchblutungsfördernd, keimhemmend, desinfizierend, abwehrstärkend und raumluftreinigend. Aber nicht nur bei Erkältungsbeschwerden werden Fichte, Tanne und Co. eingesetzt, sondern auch bei Muskel- und Gelenksbeschwerden wirken sie lindernd. Ein Rezept dazu gab es in der letzten Ausgabe vom Dezember: „Franzbranntwein".

Sind die Nadeln noch frisch gibt es folgende Verwendungsmöglichkeiten:

Tee, Aromatisieren von Butter, Ansetzen in Essig oder Öl, Sirup, Kekse, Würzen von Gemüse, Kartoffeln oder Braten

Mit getrockneten Nadeln gibt es folgende Verwendungsmöglichkeiten:

Aromatisieren von Salz oder Zucker, Gewürzpulver, Nudelteig, Badesalz, Tee, Räucherwerk

Nadelöl

- 50 g Nadeln von Tanne, Fichte oder Kiefer
- 500 ml natives bio Öl (Oliven-, Sonnenblumen oder Rapsöl; oder diese gemischt)

Nadeln grob schneiden und in ein desinfiziertes verschließbares Glas mit dem Öl geben, ca. 3 Wochen ziehen lassen und währenddessen immer wieder schütteln, filtern und in desinfizierte Flaschen abfüllen, kühl lagern, ca. 6 Monate haltbar, als Gewürzöl verwenden.

Nadelsalz

- 1 Teil frische Nadeln von Tanne, Fichte oder Kiefer
- Teil Salz

Nadeln von den Zweigen schneiden und in einem Mixer oder mit Pürierstab klein mixen, zum Trocknen auf ein Backblech durch ein Sieb aufstreuen, passt aufs Butterbrot, zu Eier-, Pilz-, Kartoffel- oder Fleischgerichten.

Nadeltee

- 1 Fichten- oder Tannenzweig
- Saft einer halben Zitrone
- Optional Honig

Zweig hinten von Nadeln befreien, so kann man ihn gut angreifen und später wieder aus der Tasse entfernen, Fichtenzweig mit kochendem Wasser übergießen und nach 5 Minuten Ziehzeit und etwas Abkühlzeit mit Zitronensaft und Honig ergänzen und lauwarm genießen.

Waldwürze

Getrocknete Nadeln zu einem feinen Pulver mahlen und durch ein feines Sieb streichen, kann pur oder gemischt mit anderen Kräutern und Gewürzen werden, Anwendungsmöglichkeiten siehe Nadelsalz.

Nadelbad

Für 2 Vollbäder:

- 5 TL getrocknete Fichten- oder Tannennadeln
- 10 EL Salz
- 6 Tropfen vom sehr hautverträglichen ätherischen Öl der Fichte sibirisch
- 3 Tropfen Lavendelöl

Nadeln im Mörser zerkleinern, ätherische Öle ins Schraubglas tropfen und im ganzen Glas gut verteilen, Salz und Nadeln schichtweise im Glas verteilen, 5 EL (die Hälfte vom Glas) genügen für ein Vollbad- am Besten in ein Stoffsäckchen füllen und in die Wanne geben, ½ Jahr haltbar, optimal als Erkältungsbad oder zur Muskelentspannung

Massageöl →

- 200 ml natives Bio-Öl (Mandel-, Sonnenblumen-, oder Jojobaöl)
- 2 EL frisch gehackte Nadeln von Tanne oder Fichte
- Optional 20 Tropfen ätherisches Fichtenöl sibirisch für noch bessere Wirkung und Duft

Fein geschnittene Nadeln in einem desinfizierten verschließbaren Glas mit dem Öl übergießen und verschlossen ca. 1 Woche ziehen lassen, währenddessen immer wieder schütteln, abseihen und in einer dunklen Flasche kühl aufbewahren, einige Monate haltbar, zur durchblutungsfördernden Massage bei Muskel- und Gelenksbeschwerden.

Wald-Räucherung

- Getrocknete Fichten- und Tannennadeln
- etwas trockenes Fichtenharz
- Orangenschalen
- Wacholderbeeren

Zum Räuchern auf Kohle oder einem Räucherstövchen

Bleiben Sie gesund!

Ihre Cornelia „Conny" Tatzl

↓

Fichte sibirisch sowie Mandel- oder Jojobaöl gibt es im Webshop der Vorarlberger Firma feeling. https://shop.feeling.at/ Im Feld Berater: Cornelia Tatzl eingeben. Sie bekommen die Lieferung direkt nachhause geliefert.

Ausbildung Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik startet im Jänner am Steiermarkhof!

Kräuterpädagog:innen eröffnen einen neuen Blick auf die Natur. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zum naturschonenden Tourismus und zur nachhaltigen Entwicklung der heimischen Natur- und Kulturlandschaft.

In vielen Praxismodulen wird den Teilnehmer:innen neben neuen Forschungserkenntnissen altes Kräuterwissen über Wild- und Gartenkräuter, Wildgemüse und Wildobst anschaulich vermittelt.

Denn durch Nichtwissen werden viele Pflanzen, Blumen und Gräser oft zum unerwünschten, nutzlosen Unkraut degradiert.

Inhalte dieses Lehrgangs sind:

Bestimmung von verschiedenen Kräutern im Laufe einer Vegetationsperiode, Verarbeitung von Frühlingskräutern, essbaren Blüten bis hin zu herbstlichen Wildfrüchten, Einblicke in biologische Zusammenhänge und die Stoffwechselphysiologie der Pflanzen, Artenkenntnis, Richtige Verwendung von Kräutern, praktische Anwendung der theoretischen Kenntnisse, Kräuterhausapotheke, Naturkosmetik und vieles mehr. Wirtschaftliche Inhalte helfen dabei, neue Erwerbsmöglichkeiten zu erlangen.

Der Kurspreis beträgt gefördert (mit landwirtschaftlicher Betriebsnummer): € 719,-- ungefördert € 3598,--

Start:

Kurs 1: Montag, 23. Jänner 2023, 8:30 - 17 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, 26. Jänner 2023, 8:30 - 17 Uhr

Die weiteren 19 Kurstage finden überwiegend am Steiermarkhof und in der Steiermark statt.