



Kräuternachrichten Nr. 10

Dezember 2017

Ein Fichtenbaum steht einsam ...

... im Norden auf kahler Höh (aus einem Gedicht von Heinrich Heine).

Jetzt zur Weihnachtszeit liegt es nahe von "Tannenbäumen" zu berichten. Ich möchte von der Fichte (*Picea abies*) erzählen, dem *Baum des Jahres 2017*. Ihr natürlicher Standort beschränkt sich überwiegend auf das Gebirge, doch um der Holznot zu begegnen, wurde sie seit Beginn des 19. Jahrhunderts überall großflächig in Monokulturen angebaut. Sie ist sehr anspruchslos, wächst rasch und ihr Holz ist vielseitig verwendbar. Das machte sie zum Brotbaum der Forstwirtschaft und der Waldbesitzer; heute ist sie die häufigste Baumart in Deutschland.

Zum Glück werden in der modernen Forstwirtschaft die reinen Fichtenbestände nach und nach zu stabilen Mischwäldern umgebaut und um Borkenkäfer und Bodenversauerung soll es hier heute nicht gehen.

Die Fichte, die wegen ihrer rötlichen Rinde auch Rottanne genannt wird, ist relativ leicht von der "echten" Tanne, der Weißtanne (*Abies alba*) zu unterscheiden: Fichtennadeln sind stachelig und stehen von den Zweigen in alle Richtungen ab. Tannennadeln sind weich, haben auf der Unterseite zwei weiße Linien und stehen seitlich in einer Linie von den Zweigen ab.

Die Zapfen der Fichte *hängen* an den Zweigen, wohingegen die der Weißtanne aufrecht wie Kerzen *stehen*. Diese "Kerzen" zerfallen auf dem Baum, wenn die Samen gereift sind. Zurück bleibt nur eine dünne Spindel. Fichtenzapfen fallen als Ganzes zum Boden, einen Tannenzapfen wird man hingegen kaum auf dem Waldboden finden.



grün & wild

Marina Delzer
Kanalstraße 3
16278 Schöneberg
OT Alt Galow

033338 85411
0162 203 60 55

kontakt@gruen-und-wild.de
www.gruen-und-wild.de

Dipl.-Forstwirtin/
Zertifizierter Abschluss des
Lehrgangs *Phytotherapie -
Heilpflanzen kompetent
anwenden*

Heilkundliches

Die Zweige und insbesondere das Harz werden seit altersher in der Heilkunde verwendet. Fichtenzweige sind reich an Vitamin C und ätherischen Ölen. Aus ihnen wird das Fichtennadelöl hergestellt, das in der Aromatherapie und als Badezusatz verwendet wird. Das wohlriechende Fichtenharz, in Salben eingearbeitet, hat entzündungshemmende, wundheilungsfördernde, antiseptische Wirkung. Zudem wirkt es durchblutungsfördernd, was es, als Einreibemittel oder Heilbad, zu einem ausgezeichneten Rheumamittel macht. Aus den frischen hellgrünen Maitrieben lässt sich ein Fichtensirup herstellen, ein gutes und schmackhaftes Hustenmittel.

Sein harzig-säuerlicher Geschmack macht den Fichtenmaiwuchs außerdem zu einem wunderbaren saisonalen Wildgmüse. Leider ist die Erntezeit immer viel zu schnell vorbei. Dann heißt es: wieder ein weiteres Jahr warten, den konservieren lassen sich die Fichtensprosse leider nicht.



Jetzt im Winter, gerade um die Wintersonnenwende und in den Rauh Nächten können wir das Harz zusammen mit anderen reinigenden Kräutern wie Wacholder oder Salbei verräuchern. Es riecht wunderbar warm und angenehm - und es öffnet das Herz.

Wir haben es im Hochsommer an verletzten Fichtenstämmen gesammelt. Der botanische Name *Picea* für Fichte leitet sich von "pix" ab, was Pech/Teer bedeutet. Aus ihrem Harz wurde früher Pech gekocht.

Geteilte Freude ...

Wenn mich etwas begeistert, dann möchte ich es mit anderen teilen. Meine Begeisterung für die kleinen und großen Wunder in der Natur oder im Garten, meine Liebe zu den Pflanzen. Ich möchte es raustragen in die Welt, andere Menschen daran teilhaben lassen, sie ebenso dafür begeistern. Immer entsteht dadurch ein wunderbarer Gedanken- und Erfahrungsaustausch - und dafür bin ich sehr dankbar.

Ein herzliches Dankeschön,

an die Teilnehmer/innen meiner Kräuterspaziergänge und der Workshops für Euer Interesse und Eure Neugier, meinen Partnern und Mitstreiter/innen für die gute Zusammenarbeit, meinen Freunden und meiner Familie für die Unterstützung.
Ich wünsche allen ein frohes und friedliches Weihnachtsfest und Glück, Gesundheit und Zufriedenheit für das Jahr 2018.

Kräuterwerkstatt am Mittwoch, 20. Dezember 2017

Am kommenden Mittwoch, 19.00 Uhr trifft sich die Kräuterwerkstatt letztmalig in diesem Jahr. Zum Jahresausklang wollen wir in Alt Galow am Lagerfeuer die Wintersonnenwende mit einem Räucherritual feiern. Es gibt heißen Früchtepunsch und Waldpunsch, und wer möchte kann gerne ein wenig Weihnachtsgebäck mitbringen.

Damit die Sitzplätze ums Feuer für alle reichen, bitte ich um Anmeldung unter kontakt@gruen-und-wild.de oder 03 33 38 - 85 411.

Für diejenigen, die nicht dabei sein können, verrate ich hier das **Rezept für den Waldpunsch**:

2 Handvoll klein geschnittene Zweige von Fichte, Tanne und/oder Douglasie zusammen mit einer Handvoll halbierten frischen oder getrockneten Hagebutten, einer in Scheiben geschnittenen, ungespritzten Zitrone, einem etwa Daumengroßen Stück Ingwer, in kleine Scheiben geschnitten, ein paar getrockneten Apfelringen, einer Zimtstange und ein paar Nelken
ca. 20 Minuten in 1 l Wasser oder Apfelsaft leicht vor sich hinköcheln lassen. Abseihen und nach Bedarf mit Honig süßen. Schmeckt harzig-waldig-gut.

Meine Angebote im nächsten Frühjahr:

Neunkräutersuppe - Fit in den Frühling mit den "Grünen Neunen"

Donnerstag, 29. März 2018, 14.00 - ca. 17.00 Uhr,

Kräuterwanderung mit vielen Infos, incl. Kräutermahlzeit

Anmeldung und weitere Info unter: 03 33 38 - 85 411 oder kontakt@gruen-und-wild.de

Kräuterspaziergang zum Bärlauch und anderen typischen Frühlingskräutern

Samstag, 07. April 2018, 14.00 Uhr – im Rahmen der *Flussauenwoche des Nationalparks*

Sonntag, 15. April 2018, 10.00 Uhr – im Rahmen der *Flussauenwoche des Nationalparks*

Samstag, 21. April 2018, 14.00 Uhr

Dauer: jeweils ca. 3,5 Std., Kräuterspaziergang incl. köstlichem Kräutermenü

Anmeldung und weitere Info unter 03 33 38-85 411 oder kontakt@gruen-und-wild.de

Frühlingsbaum und Kräuter-Allerley

Samstag, 28. April 2018

Samstag, 12. Mai 2018

Beginn jeweils **14.00 Uhr**, Dauer: ca. 3,5 Std

Kräuterspaziergang zu den ergrünenden Bäumen und den Frühlingskräutern incl. köstlichem Kräutermenü

Anmeldung und weitere Info unter 03 33 38-85 411 oder kontakt@gruen-und-wild.de

Kraut & Yoga

Die Reihe "Kraut & Yoga" ist ein gemeinsames Angebot von Yoga Nandi, Schwedt und grün & wild im Nationalpark Unteres Odertal

NEU: Kraut & Yoga als Workshop - mit 3,5 Std. haben wir jetzt noch mehr Zeit fürs Yoga!

Frühlingskraut & Landschaftsyoga - Workshop

Dem Bärlauch und anderen Frühlingskräutern yogisch begegnen – *Veranstaltung im Rahmen der Flussauenwoche*

Samstag, 14. April 2018, 10.00 - 13.30 Uhr

Johanniskraut & Landschaftsyoga - Workshop

Samstag, 23. Juni 2018, 10.00 - 13.30 Uhr

Infos, weitere Termine und Anmeldung unter:

[Yoga Nandi](http://www.yoga-nandi.de), 0 33 32 - 52 09 32 oder

[grün & wild](http://www.gruen-und-wild.de), 03 33 38 - 85 411



Weitere Termine finden Sie hier:

grün & wild

Der Tipp: Ihre etwas andere "grüne" (Geburts-)Feier



Sie suchen etwas Besonderes für Ihre Familien- oder Geburtstagsfeier? Für den nächsten Kindergeburtstag, den Betriebsausflug?

Ein Kräuterspaziergang, auf Wunsch mit anschließendem gemeinsamen Zubereiten wilder Köstlichkeiten in Ihrem Garten, ein sinnlicher Waldspaziergang ganz in Ihrer Nähe mit Sehen, Lauschen, Riechen und Schmecken - ist zu jeder Jahreszeit möglich.

Sprechen Sie mich an, gerne erstelle ich für Sie ein individuelles Angebot.

Kräuterwerkstatt

Seit September findet die Kräuterwerkstatt regelmäßig 1 x im Monat, immer **mittwochs um 19.00 Uhr** statt. Je nach Jahreszeit gehen wir auf einen Kräuterspaziergang, sammeln Zutaten für einen Tee oder wir widmen uns einer einzelnen Pflanze intensiver, betrachten und sammeln sie, beschäftigen uns mit ihren heilenden, ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, verkosten sie, bereiten eine Salbe, eine Tinktur, ein Öl daraus oder auch ein Hydrolat.

Kosten pro Person für den Einzeltermin: 15,- EUR,

für die 6 Termine im ersten Halbjahr Januar - Juni 2018: 83,- EUR zahlbar im Voraus*.

– soweit nicht anders vermerkt, sind die Zutaten/Materialkosten incl.

Bitte anmelden unter: kontakt@gruen-und-wild.de

*Wer zu einem Termin verhindert ist, kann wahlweise eine Ersatzperson schicken oder an einem Termin im 2. Halbjahr 2018 teilnehmen.

Die Termine in 2018:

24. Januar 2018: Ätherische Öle und ihre Verwendung in Salben - wir kochen verschiedene Salben,

(es fallen zusätzliche Kosten von 2,- € für die

Salbenzutaten an)

28. Februar 2018

21. März 2018

25. April 2018

23. Mai 2018

27. Juni 2018

25. Juli 2018

22. August 2018

26. September 2018

24. Oktober 2018

21. November 2018

19. Dezember 2018

Die genauen Themen für die Termine ab Februar 2018 werde ich rechtzeitig bekannt geben. Im Frühjahr werden wir uns voraussichtlich mit der Heilkraft der Knospen, mit Rinden und Wurzeln beschäftigen und etwas später dann die ersten jungen Kräuter betrachten und verkosten.

Ausflugstipp in der Uckermark: Vor oder im Anschluss an meine Kräuterspaziergänge lohnt ein Besuch in Ciewen, mit seinem sehenswerten Nationalpark-Infozentrum und dem Nationalparkladen gleich am Lennépark. Oder ein Ausflug zum Nabu-Erlebniszentrum „Blumberger Mühle“ bei Angermünde.

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte weiter.

Partner

Nationalpark
Unteres Odertal



Die nächsten Kräuternachrichten gibt es im Frühjahr 2018. Der Newsletter erscheint 4 - 5 x im Jahr. Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

grün und wild Kanalstraße 3 16278 Schöneberg Deutschland

[Newsletter abbestellen](#)