



Aus der Wildkräuterküche

Die Birke – Baum des Monats Mai

Von Antara Frei

Liebe Pflanzenfreunde,

wer liebt ihn nicht, den Mai mit seinen betörenden Düften und der Schönheit seiner Farbvielfalt? Es ist einfach wundervoll, Bäume und Sträucher in ihrer Blütenpracht zu sehen, das frische junge Grün auf den Feldern und die mit vielen Blumen übersäten Frühlingswiesen.

Viele unserer heimischen Bäume und Sträucher haben nicht nur gesunde und heilsame Früchte, sondern genauso schmackhafte und heilkräftige Blätter. Für unsere Natur- und Wildkräuterküche verwenden wir die ganz zarten Blätter von z.B. Buche, Esche, Linde und Birke.

Die Birke begleitet die Menschheit mit seinen Gaben schon seit tausenden von Jahren. Für Heilzwecke und für die Naturküche verwenden wir:

Blätter: ab Anfang April bis Juni

Saft: im Frühling, bevor die Blätter herauskommen

Rinde: ab April bis September

Knospen: im Frühling

Der Stamm der Birke ist meist weiß-silbrig mit schwarz-grauer, rissiger Borke. Birken blühen im April / Mai. Die kleinen grüne Kätzchenblüten (weiblich) und die walzenförmigen bräunlichgelben Kätzchen (männlich) bringen die Birkenfrüchte, kleine „geflügelte“ Nüsschen.

Sie kündigt vom Frühling, vom Licht und dem Wiedererwachen der Natur. Sie ist der Baum des Neubeginns. Ein neuer Vegetationszyklus beginnt, ein neues Leben erwacht. Es ist der Baum der lichtvollen Frühlingsgöttin, Birgit, Brigitt oder Ostara...

So lagen die Neugeborenen in Wiegen aus Birkenholz, um den Segen der lichtvollen Göttin zu erhalten. Auch das Osterfest, die Bräuche um die Walpurgisnacht und dem 1. Mai sind eng mit der Birke verbunden. Wir kennen alle den schön geschmückten Maibaum, der bei den Kelten und Germanen das göttliche Paar symbolisierte, die schöne Frühlingsgöttin mit ihrem Gemahl. In manchen Gegenden werden zu Ostern oder zum 1. Mai die Frauen und jungen Mädchen mit Birkenreisig oder auch mit Haselnussrute gequickt, das heißt „geschlagen“.

Als ich diesen Brauch das erste Mal erlebte, war ich ziemlich irritiert. Bis ich erklärt bekam, dass die Männer die Frauen nicht schlugen, sondern durch das Berühren mit Birken- oder Haselnussreisig den Segen der Frühlingsgöttin erbaten, Fruchtbarkeit für die Frau und Gesundheit und Glück für die ganze Familie. Das Quicken gehörte zu den vielen rituellen Segnungen durch die Götterwelt und die Welt der Ahnen.

Die Birke ist ein Pioniergehölz. Sie wächst recht schnell und erobert Brachland, Geröllhalden und manchmal auch Hausdächer und Dachrinnen. Zwar benötigt sie viel Wasser, doch ansonsten ist sie ein anspruchsloser Baum. Mit der Rinde deckten unsere Vorfahren ihre Hütten ab und Birkenbastschuhe sind auch noch heute ein beliebtes russisches Souvenir.

Die Birke ist wirklich eine Lichtbringerin. Ihr weiß-silberner Stamm mit den geschmeidigen, biegsamen Zweigen und dem zarten Frühlingslaub, leuchtet uns aus dem sonst noch kahlen Wald.

So wohltuend die Birke für die Psyche ist, so wohltuend ist sie auch für unseren Körper. Die Birke ist wirklich ein sehr kostbarer Heilbaum.

Nach den langen Wintermonaten verwöhnen uns ihre zarten, jungen Blätter und Knospen nicht nur mit einem feinen Geschmack, sie haben viele wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Mineralsalze und Spurenelemente (Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Jod, Phosphor, Natron). All diese

Stoffe sind für Zellbildung-, Zellkommunikation und Zellaufbau, für die Sauerstoffaufnahme im Blut, für die Aufnahme von Vitaminen und für einen gesunden Stoffwechsel (z.B. für die Enzyymbildung) notwendig. Außerdem haben Birkenblätter viele pflanzeigene Inhaltsstoffe, wie z.B. ätherische Öle, Saponine, Flavonoide und Gerbstoffe. Dadurch wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell, entgiftend und unterstützen einen gesunden Stoffwechsel. Auch Vitamin C ist in den Blättern enthalten.

So werden frische Birkenblätter entweder roh gegessen, in der Naturküche verarbeitet oder aber als Tee aufgebriht. Birkentee aus den Blättern und Knospen wirkt schweißtreibend, sehr entwässernd, stuhlgangfördernd, stärkt die Galle, Leber und die Nieren, schwemmt Ablagerungen aus den Gelenken (altes Gicht- und Rheumamittel), verdünnt und reinigt das Blut, klärt die Haut und lässt das Haar glänzen. Der frische Blätterbrei kann auf schmerzende Gelenke gegeben werden. Auch Dampfbäder mit Birkenblättersud für eine schöne Gesichtshaut sind bekannt.

Eine interessante Möglichkeit, etwas gegen die Gicht zu tun, habe ich in Mecklenburg kennen gelernt. Dort stopfen die alten Leute gegen das „Reißen“ frische Birkenblätter in einen Jutesack und steigen hinein. Dann schwitzen sie mindestens eine halbe Stunde im Sack, nehmen ein Birkenblättersudbad und legen sich dann zur Ruhe. Birkenwasser ist vor allem als Haarwasser bekannt. Aber man kann es auch innerlich anwenden. 2 - 3 EL pro Tag sind ein gutes Nierentonicum. Es wird bei Gicht und Rheuma genauso verabreicht, wie bei Harnwegserkrankungen oder Erkrankungen der Blase und Nieren.

Birkenwasser sollte man allerdings lieber in der Apotheke kaufen, da es einen Baum ‚das Leben kosten‘ kann, wenn man ihn verletzt.

Mehr Hinweise und Rezepte unter:

www.antara-raiy.com



Antara Frei

Freischaffende Künstlerin,
Gesundheitspraktikerin
(BfG), Soleopathin
arbeitet seit 15 Jahren mit
Kindern, Erwachsenen und
psychisch kranken Erwachsenen
in Kursen und Seminaren mit
Schwerpunkt schöpferisches Gestalten

und Naturerfahrungen. Autorin verschiedener Fach- und Belletristikbücher zu Wildkräutern und Naturerleben
Tel: 05151 / 10 77 79, info@antara-raiy.com