



Celticgarden



Fichtenbüchlein

Rezepte von

A - Z



Kleine Bibliothek
Altes Wissen Band 9



Bei der Nutzung von Wildkräutern und Heilpflanzen dürfen nur diese genutzt und genommen werden, die man sicher kennt und unterscheiden kann. Für Verwechslungen, Anwendungsfehler, Komplikationen und auftretende Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen wird keine Haftung übernommen. Alle Angaben der Rezepte stellen lediglich eine Empfehlung dar. Vor eigenmächtiger Anwendung wird ausdrücklich gewarnt. Jegliche Anwendung besteht auf eigener Gefahr. Ich übernehme keinerlei Haftung und Verantwortung darüber. Vor der Anwendung bitte immer einen Arzt oder Apotheker fragen!

Jeglicher Nachdruck ist nicht gestattet!

1. Auflage 2015

© 2015 by Celticgarden-Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Mit diesem kleinen Büchlein, aus meiner kleinen Bibliothek Altes Wissen, möchte ich euch ein Werk in die Hände geben, das ihr ausdrucken und auch binden könnt, damit ihr immer gleich die verschiedenen Zubereitungsformen der Fichte zur Hand habt. Die Fichte war schon immer eine sehr grosse Heilpflanze und deshalb möchte ich ihr ein eigenes Büchlein widmen.





Andere Namen : Rotfichte, Rottanne, Fichtenbaum, Schwarztanne, Feichten

Die Fichte ist der grosse Heiler des Waldes. Wer kennt nicht ihren Geruch. Ihr Alter wird mancherorts auf gute 1000 Jahre geschätzt. Das gereinigte Fichtenharz wird Burgunderharz genannt und war im Mittelalter Ersatz für den Weihrauch. Es wurde zu der Zeit viel in Krankenzimmern geräuchert, weil es desinfizierend wirkt. Die Germanen sollen die Fichte weniger beachtet haben, als andere Völker. Auch Fichten-Wallfahrtsorte, die auf die Fichte weisen könnten, sind nicht häufig. Es wird aber häufig davon berichtet, das die Fichte den Geistern Aufenthalt gewährt. Das Vieh schützte man mit Fichtenzweigen vor Behexung und ein Fichtenspan unters Bett gelegt, soll vor Blitzeinschlag schützen. Er war auch ein "Übertragungsbaum" für Krankheiten, besonders der Gicht. Die Beschwörungsformel hiess: Guten Morgen Frau Fichte, da bring

ich dir die Fichte... Mit einem Fichtensplitter wurde in einem schmerzenden Zahn herumgestochert bis er blutete und danach wurde der blutige Splitter wieder in die Fichte eingefügt. Gegen Mitternacht wurden kleine Fichten herausgerissen und verkehrtherum wieder in die Erde gesteckt. Samen von einem Fichtenzapfen der nach oben hängt, am Morgen vor Sonnenaufgang nüchtern verschluckt, bewirkt das man den ganzen Tag unverwundbar blieb. Als Ersatz konnten auch Fichtennadeln gegessen werden.





In der Volksheilkunde wird sie bei vielen Krankheiten verwendet. Ihr Stärke liegt bei jeder Form der Erkältungskrankheiten. Wie zum Beispiel bei:

Hautkrankheiten, Erkältungskrankheiten, Gicht, Rheuma, Nervenschmerzen, Erschöpfungszustände, Husten, Durchblutungsstörungen, Muskelkater, Schlafstörungen, Stoffwechselstörungen, Nervosität, Frühjahrsmüdigkeit, Bronchitis, Keuchhusten

Ihre Eigenschaften sind sehr vielseitig: durchblutungsfördernd, blutreinigend, auswurfördernd, schweisstreibend, schmerzlindernd, beruhigend, keimtötend, hustenstillend, schlaffördernd



Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Harze, Bitterstoffe, Vitamin C

Verwendung:

Nadel, Zapfen, Harz

Darreichungsform:

Bäder, Inhalation, Salben, Tinkturen, Umschläge,
Sirup

Vorkommen:

Wälder, Gärten

Blütezeit:

April - Mai

Sammelzeit:

April - Mai (junge Triebe)

April - Juni (Äste/Zweige)

ganzjährig (Harz)





Verwechslung:
mit der Tanne

Naturschutz:
nicht geschützt

Anbau:

Die Fichte ist ein winterharter Baum. Der Standort sollte im Halbschatten sein. Die Vermehrung erfolgt im Herbst durch Aussaat.

Ernte & Trocknung:

Das Harz, die Rinde und auch die Nadeln können ganzjährig getrocknet werden.

Geschmack & Geruch:
harzig

Aberglauben und Amulette

In früheren Zeiten wischte man sein Gesicht mit einem Fichtenzweig ab, um vor Verhexungen und Verfluchungen geschützt zu sein.

Fichtenzweige ans Haus gesteckt, versinnbildlich das Ende des Winters.

Fichtenzweiglein bei sich getragen, schützt vor ansteckenden Krankheiten.





Fichten-Tee

Zubereitung:

Für eine Tee-Zubereitung nimmt man 10g Fichten-
nadeln und weicht sie für gut 12 Stunden in Wasser
ein. Dann werden sie kurz aufgeköcht und für minde-
stens 10 Minuten ziehen lassen. Gut abfiltern und
vielleicht mit ein wenig Honig süßen. Man kann
auch 1-2 Teelöffel frische Knospen und Triebe mit hei-
sssem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Er wird bei
Frühjahrs Müdigkeit und während einer Erkältung ge-
trunken.



Fichtenknospen-Sirup

Ich möchte euch hier ein kleines aber wirksames Rezept bei Erkältungen aufschreiben. Er wirkt schleimlösend. Es eignet sich auch gut zum süssen von Tee.

500 g Knospen von Fichten

500 g Zucker

1 l Wasser

Wer möchte kann auch noch Breitwegerich oder Spitzwegerich hinzufügen. Die ganzen Zutaten werden in einem grossen Kochtopf für ca. 40 Minuten geköchelt. Danach gut durchsieben.





Fichtenharzsalbe

Vorab möchte ich schreiben, das ihr immer auf einer kleinen Stelle an eurem Körper diese Salbe erstmal probeweise auftragen solltet, weil Nadelbaumharz manchmal Allergien auslösen kann.

Das Harz könnt ihr von Fichten, Tannen und Kiefern sammeln. Nicht ganz eine Handvoll sollte reichen.

Olivenöl und Bienenwachs benötigt ihr dann auch noch. Desweiteren nehmt ihr einen ausrangierten Topf. Am besten einen Topf den ihr nicht mehr braucht oder eine Konservendose, weil das Harz und seine Rückstände sehr schlecht zu reinigen sind.

Euer gesammeltes Harz zusammen mit dem Olivenöl (gleiche Menge wie das Harz) füllt ihr in den Topf und lässt es auf kleinster Flamme schmelzen. Anschliessend nach und nach das Bienenwachs zugeben. Bis alles schön flüssig ist. Immer umrühren ist ganz wichtig. Danach giesst ihr die Flüssigkeit durch ein feines Sieb und lässt es erkalten.

Fichtenmarmelade

Dazu benötigt ihr:

500 ml Fichtentriebe

500 ml Wasser oder Orangensaft

500 g Gelierzucker

Saft von einer halben Zitrone

Die Fichtentriebe werden mit dem Wasser oder dem Orangensaft für ca. 5 Minuten gekocht. Dann wird alles schön durch ein Sieb gefiltert. Die Fichtentriebe könnt ihr danach nochmal richtig doll ausdrücken. Nun fügt ihr den Gelierzucker und den Zitronensaft hinzu. Aufkochen lassen und noch für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Wenn ihr alles fertig habt, müsst ihr die Fichtenmarmelade sofort in heiße Gläsern füllen und gut verschliessen.





Fichtenzapfen-Likör

Alles was ihr benötigt sind so viele frische, grüne Zapfen, so viele wie in Euer Einmachglas hineinpasst, 1 Flasche Wodka und 150g braunen Zucker. Die Zapfen schneidet ihr klein und füllt den Zucker über die Zapfen und lasst es gut 2 Tage stehen. Nach diesen 2 Tagen füllt ihr den Wodka hinein und lasst alles 8 Wochen auf der warmen Fensterbank stehen. Es muss ab und zu ungerührt oder geschüttelt werden. Nach diesen 8 Wochen filtert ihr es ab und füllt es in Glasflaschen. Nun muss es noch mal für 8 Wochen im dunkel und im Kühlem durchziehen. Und fertig ist euer Zapfenlikör!



Fichtentinktur

20 g Fichtentriebe
150 ml 70 % Alkohol

Die Fichtentriebe werden mit dem Alkohol übergossen und in einer dunklen Flasche gefüllt. 10 Tage lang ziehen lassen, danach filtern und lichtgeschützt aufbewahren. Vor der Anwendung die Tinktur mit 2 Teilen Wasser verdünnen. Bei Bronchitis, Herzbeschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen 3 - 4 Mal täglich damit einreiben.





Fichtenbad

Fichtenbäder werden schon lange bei Erkältungen, Husten, Bronchialbeschwerden und alles was dazu gehört, verwendet.

Für ein Bad mit der Fichte, müsst ihr viele frische und harzige Zapfen und Fichtenzweige nehmen. Das zerkleinert ihr alles und kocht es gut in 2 Liter Wasser auf und lasst es für 20 Minuten vor sich hinköcheln. Dieser Fichtensud giesst ihr dann in euer Badewasser. Wer es ein bisschen kräftiger im Duft haben möchte, nimmt 10 Tropfen ätherisches Fichtennöl und mischt es mit ein wenig Milch oder Sahne.

Die Sahne/ Milch ist dazu da, das sich das ätherische Öl gut in der Badewanne verteilt. So ein "Heilbad" oder auch "Erholungsbad" sollte 10-15 Minuten dauern und am besten am Abend erfolgen, damit ihr euch danach sofort zu Bett begeben könnt. Vielleicht mit einem schönen Buch, einer Tasse dampfenden Erkältungstee und im Hintergrund eine Duftlampe mit ätherischen Fichtenöl. Dann habt ihr das Rundum-Paket, um zu genesen.





Fichtenspitzen-Gelee

200g junge Fichtenspitzen

1 liter Wasser

Geliermittel

350 g Rohrzucker

Fichtenspitzen in 1 liter Wasser abgedeckt kurz aufkochen lassen, bis sie die Farbe verloren haben.

Dann über Nacht abgedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Tuch filtern. Geliermittel und 350 g Rohrzucker dazugeben. Aufkochen lassen und abfüllen.



Fichtensalz

Zutaten:

250 g Fichtentriebe
500 g Salz

Das Salz mit den frischen Fichtentrieben fein mixen. Am besten geht es mit einem Mörser.
In einem Glas verschlossen aufbewahren.





Fichtenspitzen-Likör Zur Vorbeugung bei Erkältungen

1 Handvoll hellgrüne, weiche Fichtenspitzen

150 g Kandis

2 Esslöffel Honig

38% Korn oder Wodka

Die Fichtenspitzen werden mit Honig, Kandis und dem Korn/Wodka in eine Flasche gefüllt. 6 Wochen auf eine sonnige Fensterbank stellen und gelegentlich schütteln. Danach abfiltern und die Flasche mindestens 3 Monate kühl lagern.



Fichtenspitzen in Honig

Fichtenspitzen kleinschneiden und in Honig einlegen. Der Honig muss alle Fichtenspitzen bedecken. Der Honig eignet sich gut zum Süßen von Kräutertees. Die Fichtentriebe sind sehr weich und können auch gegessen werden.





Fichtenharzbalsam

50 g Speiseöl

5 Fichtensprossen frisch oder getrocknet

5 g Bienenwachs

10 g Fichtenharz

5 Tropfen äth. Fichtenöl

Zubereitung

Öl, Fichtentriebe, Wachs und Harz in einen Kochtopf geben und im Wasserbad schmelzen lassen und mindestens 30 Minuten bis 1 Stunde unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Wachs und Harz sollten geschmolzen sein. Leicht abkühlen lassen, das ätherische Öl in die Döschen verteilen, durch ein Sieb vorsichtig in die Döschen abgiessen.



Ätherisches Fichtennadelöl

Ätherisches Öl von Fichten ist mein persönliches Lieblingsöl. Die Fichte gehört zur Familie der Nadelbäume. Das Öl in einer Duftlampe, reinigt die Raumluft sehr stark. Bei einem Gefühl von Verlassenheit und Einsamkeit tröstet Fichtennadelöl unsere Seele. Am besten stärkt es uns in der Zeit der Erkältungen. Es gibt uns Luft, um einmal wieder kräftig durchzuatmen. Sei es als Unterstützung unserer Luft- und Atemwege oder auch unserer Seele, um neue Kraft zu schöpfen.





Fichten-Räucherung

Von der Fichte werden die Nadeln, das Holz oder das Harz verräuchert. Im Mittelalter nahm man dieses Räucherwerk, wegen ihres Duftes in Reinigungs- und Desinfektionsräucherungen als Heilmittel gegen Seuchen. Fichtenharz wirkt keimtötend und kann damit die Raumluft desinfizieren. Ein Fichten-Räucherwerk hilft uns zur Ruhe zu kommen, wenn es mal etwas hektischer in unserem Leben wird. Es belebt unsere Sinne und wirkt sehr euphorisch auf unsere Seele. Diese Räucherung schützt uns vor negativen Fremdenergien. Sie baut uns von innen her auf.

Eine Fichten-Räucherung duftet sehr stark nach Nadelwald und belebt dadurch all unsere Sinne.



Fichtenharz klären

Fichtenharz ist der Weihrauch der deutschen Wälder. Gereinigtes und geklärtes Fichtenharz wird Burgunderharz genannt. Ihr könnt für diese Methode aber jedes andere Harz von Bäumen nehmen. Wer schon mal Fichtenharz gesammelt hat, weiss wie verunreinigt es ist. Ich habe teilweise kleine Insekten und Pflanzenteile im Harz. Diese Pflanzenteile stören mich nicht weiter bei einem Räucherwerk, aber die Insekten schon ;) und wenn man das Fichtenharz für eine Salbe verarbeiten möchte, sollte es schon gereinigt sein.

Für die Reinigung des Fichtenharz braucht ihr einen grösseren Stein, alte Konservendosen (leere versteht sich ;), Socken aus Wolle, Schöpfkelle, kleine Seile, Handschuhe und eine Schüssel. Nehmt bitte nur Sachen die ihr danach nicht mehr braucht oder wenn ihr es öfters machen wollt, das ihr die Gegenstände nur noch dafür verwendet, weil es doch schon eine Riesensauerei ist ;). Wer ganz auf Nummer sicher gehen will nimmt bitte Handschuhe, weil das Harz sehr heiss wird und höllisch auf der Haut brennt. Bitte seid vorsichtig.



Fichtenharz klären

Zuerst macht ihr draussen ein Feuer oder ihr nehmt drinnen euren Herd. Euer gesammeltes Fichtenharz steckt ihr in die Wollsocke und verstaut auch noch den Stein darin. Nun wird alles gut mit den kleinen seilen zugebunden. Die Konservendose oder einen alten Kochtopf füllt ihr mit Wasser und bringt es zum kochen. Wenn es kocht legt ihr vorsichtig die Wollsocke samt dem Harz in das kochende Wasser. Der Stein in der Socke ist dafür da, das die Socke nicht oben schwimmt. Nun werdet ihr nach einer Weile sehen, das sich das Fichtenharz aus der Socke löst und oben an der Wasseroberfläche schwimmt. Indessen füllt ihr kaltes Wasser in die Schüssel. Das oben schwimmende Harz schöpft ihr nun mit der Kelle ab und giesst es gleich ins kalte Wasser. Das Harz wird sofort hart werden und ihr könnt nun daraus Bällchen oder auch Stücke formen.



Fertig ist euer Burgunderharz

XVII, s.

Abies



Abies excelsa Link.

Fichte, Rot- oder Pechtanne.

W.M.