

## **Rot-Buche (*Fagus sylvatica*)**

Familie: Fagaceae, Buchengewächse

### **Wussten Sie schon?**

An einem sonnigen Tag produziert eine 25 m hohe, freistehende Buche so viel Sauerstoff wie 50 erwachsene Menschen zum Atmen benötigen.

Rot-Buche	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

### **Standortansprüche und Verbreitung:**

In den gemäßigten Wäldern der Nordhalbkugel bis in etwa 1500 m Höhe, außer in kontinental beeinflussten Gegenden da die Jungpflanzen frostempfindlich sind. Buchenwälder wären natürlicherweise in Mitteleuropa der vorherrschende Waldtyp, nur aufgrund der Forstwirtschaft dominieren Flächenmäßig Kiefern- und Fichtenwälder. Die Buche bevorzugt kräftige, frische Böden\*, und ist als Schattbaumart\*\* an solchen Standorten dominant.

\* frische Böden bedeutet, dass sie Nährstoffe enthalten und Wasser speichern können – trifft auf sandige Böden meist nicht zu.

\*\* Schattbaumart bedeutet, dass es diese Baumart auch gut im Schatten wachsen kann – z.B. von anderen Bäumen

### **Essbares:**

**Blätter:** Die jungen, noch zarten Blätter eignen sich wunderbar zum Rohverzehr. Als Beigabe zu Salaten, Gemüse, Eierspeisen, Suppen und Pesto. Auch können sie zum Aromatisieren von Limonaden oder Likören benutzt werden, indem man sie über Nacht in Wasser bzw. zwei Wochen lang in Likör einlegt. Getrocknete Blattknospen können zum Strecken von Mehl und getrocknete Blätter zum Strecken von Rauchtabak benutzt werden.

**Keimlinge:** Von April bis Mai kann man die wie Elefantenhohren aussehenden Buchenkeimlinge roh oder gedünstet verzehren. Mit ihrem leicht nussigen Aroma eignen sie sich fein gehackt gut

als Beigabe zu Salaten oder als Gemüsepfannen. Außerdem können die Keimlinge eingelegt werden.

**Samen:** die so genannten Bucheckern enthalten in rohem Zustand Stoffe die Magenbeschwerden auslösen, welche laut (Fleischhauer 2008, S. 139) bei empfindlichen Personen ab ca. 50 Samen auftreten. Gekocht oder geröstet ist der Verzehr bedenkenlos. Im Backofen können die Bucheckern mit Schale geröstet werden, ihr Geschmack erinnert an Maronen (nach dem Rösten ist das Entfernen der Schale einfacher). Auch kann aus ihnen ein hochwertiges Speiseöl gewonnen werden, welches ungiftig ist.

### **Heilwirkung:**

**Blätter:** als Umschlag bzw. Tee gegen Schwellungen, Ekzeme, Fieber und Zahnfleischentzündungen.

**Buchenkohle:** gegen Durchfall, zur Wundheilung, bei Hautproblemen, zur Zahnpflege und zur Entgiftung.

### **Inhaltsstoffe:**

**Blätter:** Mineralstoffe, Vitamin C, Gerbstoffe, Fagin (Trimethylamin), Saponine.

**Früchte:** fettes Öl (bis 45%), Stärke (bis 40%), Proteine (bis 25%), Mineralstoffe, Oxalsäure, cyanogene Glykoside. Vitamin C und B6, Alkaloide, Fagin.

### **Küchenrezept:**

#### **Buchenblätterlikör:**

300-400 g ganz junge Buchenblätter mit 0,7 l Gin ansetzen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur 3 Wochen ziehen lassen.

200 ml Läuterzucker vorbereiten, indem man 150 g Zucker in 150 ml Wasser löst, kurz aufkocht und für 3-4 Minuten simmern lässt.

Den abgekühlten Läuterzucker mit dem abgefilterten Buchenblätter-Gin und 100 ml Weinbrand mischen. In Flaschen abfüllen und noch 2-3 Monate nachreifen lassen.

### **Medizinisches Rezept:**

#### **Buchen-Blattumschlag:**

**Anwendung:** Um Schwellungen zu lindern.

**Rezeptur:** Eine gute Handvoll frische Buchenblätter walken bis sie sich feucht anfühlen z.B. mit einem Nudelholz. Dann in 250 ml Wasser geben, aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Ein Tuch damit tränken und auf die betroffene Stelle legen, 30 Minuten einwirken lassen.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bueme-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>