

## Gemeine Fichte (*Picea abies*)

Familie: Pinaceae, Kieferngewächse

### Wussten sie schon?

Der älteste Baum der Welt ist eine für ihr Alter sehr kleine Fichte. Sie steht in Schweden und ist über 9550 Jahre alt – ja, 9550 Jahre, das ist kein Schreibfehler.

Gemeine Fichte	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

### Standortansprüche und Verbreitung:

In den kühlen und gemäßigten Zonen der Nordhemisphäre. Bevorzugt saure Böden. Als Flachwurzler auf regelmäßigen Niederschlag angewiesen, deswegen meist im Gebirge vorkommend, in größeren Beständen erst ab 800m Höhe.

### Verwendung als Nahrung:

**Blattaustrieb:** die noch weichen jungen Triebspitzen eignen sich, mit ihrem harzigem, leicht saurem Aroma, gehackt als würzige Beigabe zu Salaten, Suppen, Kräuterquark, Smoothies und anderen Speisen oder zum Aufgießen eines schmackhaften und heilsamen Tees.

**Nadeln:** ältere Nadeln, trotzdem am besten noch vor September, können frisch oder getrocknet für Kräutersalz, Zucker, Würzöl, oder zum Marinieren verwendet werden. Auch aus ihnen kann ein Tee aufgebriht werden, er enthält dann mehr ätherisches Öl als Tee aus den jungen Triebspitzen, dafür aber weniger Zucker und Vitamin C.

**Blüte:** von April bis Mai können die jungen männlichen Kätzchen roh oder gekocht zum Würzen verwendet werden. Ihr Pollen kann zum Strecken von Mehl genutzt werden.

### Heilwirkung:

Anwendung bei Erkältungskrankheiten und Erkrankungen der Atemwege (außer bei Keuchhusten und Asthma, da es zu Krämpfen kommen kann), bei Gliederschmerzen, Rheuma, Muskelverspannungen und Erschöpfung. Bei innerlicher Anwendung wirkt die Fichte zusätzlich auswurfördernd, blähungswidrig und bei Nieren- und Blasenentzündung.

Das vorher auf mindestens 100°C erhitzte Harz kann als Pflaster bei leichten Hautschäden genutzt werden, sowie bei Ekzemen und Schwielen aufgetragen werden. Das Erhitzen ist notwendig um Keime abzutöten. Vor dem Auftragen bitte natürlich wieder etwas abkühlen lassen.

### Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl (Bornylacetat, Pinen, Limonen, Camphen, Phellandren, Borneol), Terpentinoile, Harze, Picein, Saccharose, Ameisensäure, Vitamin C, Gerbstoffe.

### **Küchenrezepte:**

#### **Fichtenspitzen-Pralinen** nach:

Die von April bis Mai geernteten, frisch gepflückten zarten Triebspitzen in flüssige Schokolade tauchen und auf Backpapier auslegen. Solange die Schokolade noch nicht wieder fest ist können sie nach Belieben mit gehackten Nüssen, Kakaobohnen oder Schokoladensplittern verziert werden.

#### **Fichten-Mayo:**

Eine leckere, fruchtige Mayonnaise mit leicht harzigem Aroma.

200 ml Öl

2 EL gehackte, frische junge Fichtentriebe (oder einen TL fein gehackte Fichtennadeln)

1 Ei

1 TL Dijon-Senf

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben! Zuerst nur das Öl mit den Fichtennadeln gründlich pürieren. Dann die übrigen Zutaten begeben und nochmals kurz pürieren.

### **Medizinische Rezepte:**

#### **Fichtenspiritus:**

**Anwendung:** Zum einreiben bei Rheuma, Gicht und Hexenschuss. Bei häufiger Anwendung sollte man bedenken, dass Alkohol die Haut austrocknet und nach der Behandlung evtl. eine feuchtigkeitsspendende Creme benutzen.

#### **Rezeptur:**

2 Teile feingehackte, junge Fichtentriebspitzen

1 Teil Wacholderbeeren

1 Teil Lavendelblüten

Alkohol 70 Vol.-%

Die Pflanzenteile in ein Schraubglas geben und mit dem Alkohol aufgießen. Alles bei Zimmertemperatur 3 Wochen ziehen lassen. Alle Pflanzenteile müssen stets mit Alkohol bedeckt sein, dafür gelegentlich schütteln/bewegen. Anschließend abseihen und in dunkle Flaschen füllen.

#### **Fichtennadeltee:**

**Anwendung:** Zur Linderung der Beschwerden von Atemwegserkrankungen.

**Rezeptur:** Gehackte Fichtennadeln mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Pro 250 ml Wasser einen gehäuften Teelöffel gehackte Fichtennadeln. Je nach Geschmack süßen – beim süßen mit Honig sollte Tee generell vorher auf 40°C abgekühlt sein, da ansonsten die wertvollen Eigenschaften des Honigs verloren gehen. Also erst kurz vor dem trinken süßen!

**Inhalation:** Dieser Tee kann auch zur Inhalation genutzt werden. Dafür wird ein Liter des Aufgusses zubereitet welcher dann in eine weite Schüssel gegeben und mit einem großen Handtuch abgedeckt wird. Zum Inhalieren unter das Handtuch schlüpfen, wenn der heiße Dampf anfangs noch zu sehr in der Nase brennt, nur durch den Mund einatmen und durch die Nase wieder ausatmen.

**Dampfbad:** Dafür werden zwei Liter des Tees zubereitet. Vor der Zugabe zum Badewasser wird der Aufguss mit einem Becher Sahne gemischt. Das Fett ist für die Bindung und der gleichmäßigen Verteilung der ätherischen Öle wichtig.

Link zur Übersichtsseite:

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