

Wald-/Schwarz-Kiefer (*Pinus sylvestris/nigra*)

Familie: Pinaceae, Kieferngewächse

Wussten Sie schon:

Manchmal findet man im Wald Kiefern deren Rinde V-förmig wie ein Fischgrätenmuster eingeritzt ist. Dies ist, weil man früher das Kiefernharz geerntet hat um daraus Pech, Teer, Lacke und Ölfarben herzustellen.

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

Standortansprüche und Verbreitung:

Europa bis Nordasien bis 1600m Höhe, z.T. sogar bis 2100m Höhe. Pionierpflanze und Lichtbaumart. Geringe Ansprüche an den Boden, somit häufig an Extremstandorten, wie Felshängen, Sanddünen oder Moore, anzutreffen.

Verwendung als Nahrung:

Die jungen zarten Nadeln eignen sich zum Rohverzehr, zum Schokolieren, für Butter, Pesto, Senf und zum Einlegen. Sind die Nadeln nicht mehr so weich können sie trotzdem noch zum Würzen von Zucker, Salz, Öl, zum Marinieren, spicken und Beizen genommen werden. Die jungen Zapfen können als Aromageber für Liköre und Essig genutzt werden, zum Einkochen zu Sirup oder frisch als Beigabe zu Salaten. Die Samen aus den reifen Zapfen dienen roh oder geröstet als Knabberlei, Gewürz, Topping für Salate oder Zutat für Pesto als Pendant zu den klassischen, deutlich größeren Pinienkernen.

Heilwirkung:

Schleimlösend, hustenreizmildernd, durchblutungsfördernd, schweißtreibend, wassertreibend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, leicht abführend, gewebewachstumsfördernd und allgemein stärkend. Dadurch findet die Kiefer Anwendung bei Lungen- und

Erkältungskrankheiten, Infektionsanfälligkeit, Knochenwachstumsstörungen, Rheuma, Gicht, Verhärtungen verschiedenster Natur und Muskelschmerzen.

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl (Pinen, Caren, Bornylacetat), Harzsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Salicinerin, Wachs, Glycoside (Lauricin, Picein), Vitamin C, Flavonoide-

Rezepte:

Kiefernzapfenlikör:

1 gute Handvoll noch grüner Kiefernzapfen

1 Zimtstange

10 Gewürznelken

100 g Kandiszucker

0,7 l klarer Alkohol (mindestens 38 Vol.-%, z.B. Wodka oder Doppelkorn)

Die Zapfen mit einem schweren Messer in Stücke oder Scheiben schneiden und mit den anderen Zutaten in eine Flasche oder ein Schraubglas geben. Den Ansatz an einem dunklen Ort bei Raumtemperatur 3-4 Wochen ziehen lassen. Dabei muss das Gefäß gelegentlich geschüttelt werden. Dann abfiltrieren und den Likör an einem dunklen, kühlen Ort weitere 3-4 Monate reifen lassen.

Je nachdem von welcher Kiefernart die Zapfen sind erhält der Likör ein leicht anderes Aroma und eine andere Farbe.

Kiefernadelbad:

1 gute Handvoll Kiefernadeln

250 ml hochwertiges Pflanzenöl

Nach Wahl 5 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zirbe, Latsche, Fichte, Ingwer)

Die gewaschenen und getrockneten Kiefernadeln fein Hacken und in ein Gefäß mit dem Pflanzen- und dem ätherischen Öl geben. Alles miteinander vermengen. Da ätherische Öle leicht flüchtig sind und sich Öl nicht mit Wasser verbindet muss der Ansatz bevor er dem Badewasser beigegeben wird mit einem Emulgator gemischt werden. Dafür eignen sich bei der Verwendung als Badezusatz am besten ein Esslöffel Vollmilch, 50 ml Sahne oder ein Esslöffel Honig. Für ein Vollbad werden 2-3 Esslöffel des Kiefernadelöls mit einem der Emulgatoren so gut wie möglich

vermischt. Dies wird dem schon eingelaufenen Badewasser zugegeben. Die Wassertemperatur sollte 35-38°C betragen und eine Badedauer von 15-20 Minuten sollte nicht überschritten werden. Bei auftretenden Kreislaufproblemen oder Kopfschmerzen das Baden sofort abbrechen.

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>