



Susanne Fischer-Rizzi

BLÄTTER VON BÄUMEN

Heilkraft und Mythos
einheimischer Bäume



AT VERLAG



Susanne Fischer-Rizzi

BLÄTTER VON BÄUMEN

Heilkraft und Mythos
einheimischer Bäume

A T VERLAG

Baumsilhouetten im Winter



Apfel



Birne



Kirsche



Walnus



Eiche



Roskastanie



Firne



Kiefer



Tanne



Lärche



Eibe



Wacholder



Buche



Hainbuche



Ulme



Sibershorn



Birke



Linde



Pappel



Weide



Eiche



Erle



Weißdorn



Holunder



Faulbaum



Haselnus



Brombeere



Heckenrose



Schwarzbeere

Susanne Fischer-Rizzi

Blätter von Bäumen

Heilkraft und Mythos einheimischer Bäume

Mit Zeichnungen von Peter Ebenhoch

AT Verlag

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung auch von Teilen des Werks oder von Abbildungen, jede Übersetzung, jeder auszugsweise Nachdruck, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Die in diesem Buch wiedergegebenen Ratschläge und Rezepte wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt; bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen sollen und können sie jedoch eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Autor und Verlag lehnen jegliche Haftung für allfällige Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab.

Die in diesem Buch wiedergegebenen Rezepte sind urheberrechtlich geschützt; sie dienen dem privaten Gebrauch und dürfen nicht kommerziell genutzt werden.

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete, aktualisierte und neu gestaltete Ausgabe des ab 1980 im Hugendubel Verlag, München, in 15 Auflagen unter demselben Titel erschienenen Werks.

3. Auflage, 2010

© 2007

AT Verlag, Baden und München

Umschlag, Fotos sowie Zeichnungen: Peter Ebenhoch

ISBN(epub) 978-3-03800-652-7

www.at-verlag.ch

www.susanne-fischer-rizzi.de

eBook-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Inhalt

Wie alles begann

Der Ahorn

Der Apfelbaum

Die Birke

Der Birnbaum

Die Brombeere

Die Buche

Die Eberesche

Die Eibe

Die Eiche

Die Erle

Die Esche

Der Faulbaum

Die Fichte

Die Hainbuche

Der Haselnussstrauch

Die Heckenrose

Der Holunder

 Der Hirschholunder

 Der Zwergholunder

Die Kiefer

Der Kirschbaum

Die Lärche

Die Linde

Die Pappel

Der Quittenbaum

Die Rosskastanie

Der Schlehdorn

Die Tanne

Die Ulme
Der Wacholder
Der Walnussbaum
Die Weide
Der Weißdorn

Literaturverzeichnis
Stichwortverzeichnis



Wie alles begann

Die Idee zu diesem Buch kam mir »im Bauch« einer sehr alten Eiche. Bis dahin hatte ich mich intensiv mit den Kräutern und ihrer Heilkraft beschäftigt; in der geräumigen Höhlung des Baumriesen sitzend, wurde mir bewusst, wie wenig ich eigentlich über diese mythischen Gestalten unserer Landschaft wusste. Ich begann sie zu beobachten und zu studieren. Und ich bemerkte, dass ich erhobenen Hauptes durch die Landschaft streifte, denn um die Bäume erkennen zu können, muss man aufschauen.

Ich reiste durch ganz Deutschland, um die sagemumwobenen Baumriesen zu bestaunen, wie jemand, der auf einer Kunstreise oder einer Pilgerfahrt eine Kathedrale nach der anderen besucht. Die Tassilo-Linde in Wessobrunn, die Donar-Eichen bei Kassel, einsame Wetterfichten im Gebirge und verwunschene Eiben waren nur einige der vielen Baumwerke, die ich bewunderte. Im Schatten der Großen fand ich auch einige Sträucher, die ihnen an Persönlichkeit und Heilkraft nicht nachstehen. Diese Bäume haben einst für die Menschen, die sie pflanzten, viel bedeutet. Sie waren der Mittelpunkt des Dorfes, der Sitz der verstorbenen Seelen, Gerichtsplatz und Festsaal. Sie waren Heiligtümer.

Es gibt nur noch wenige Menschen, die etwas von dem alten Wissen um diese Bäume vermitteln können, und ich begann, sie zu befragen: Kräuterweiblein, Förster, Jäger, Holzschnitzer, Wanderer. Ich trieb mich auf der Suche nach alten Quellen in Bibliotheken, Archiven und Museen herum. Was ich fand, stammt vorwiegend aus germanischer und

keltischer Zeit und aus dem deutschen Mittelalter. All dies klingt in Bräuchen, Sagen und Liedern noch bis in unsere Zeit herüber. Draußen in der Natur versuchte ich dann selbst herauszufinden, was diese Bräuche und Rituale um die Bäume wohl für die Menschen früherer Zeiten bedeutet haben.

Ich warf auch einen Blick in andere Kulturen und zu anderen Völkern, wie etwa zu den Indianern Nordamerikas, die teilweise noch ein ungebrochenes Verhältnis zur Natur haben. Wir haben heute unsere Natur entzaubert. Das Wissen um die sichtbaren und unsichtbaren Fäden zwischen Mensch und Natur ist bei uns fast verloren gegangen. Damit können wir, wenn die Natur erst einmal aus dem Gleichgewicht geraten ist, unvorstellbare Katastrophen auslösen. Ich stieß auf meiner Suche nach den Bäumen auf viel Abgestorbenes und Zerstörtes. Alte, majestätische Alleen, von denen mir die Dorfbewohner erzählten, waren inzwischen abgeholzt, und durch die letzten geschlossenen Areale der Wälder fressen sich Autobahnen und Siedlungen. Und welcher Gartenbesitzer ist heute noch Optimist genug, in seinem Garten einen großen Baum zu pflanzen? Stattdessen vegetieren in den Vorgärten als kleine Ausgaben einstiger Baumpracht die Zwergkoniferen, die ihrem Besitzer wohl nie über den Kopf wachsen können und in deren ausladenden Kronen kein Wind rauschen wird.

Um die Osterzeit fand ich in der lokalen Zeitung eine kleine Notiz: Ein Mann wollte einen Strauß Palmkätzchen pflücken. Die Weide war jedoch zu hoch, er konnte die Zweige nicht erreichen. So besorgte er sich kurzerhand eine Axt und fällte den Baum, um sie bequem pflücken zu können. Wahrscheinlich hätte diese Begebenheit allein für eine Meldung in der Zeitung nicht ausgereicht, doch der Baum hatte beim Umfallen eine Stromleitung beschädigt, es gab einen Stromausfall und der Palmkätzchenstrauß kam den Mann schließlich teuer zu stehen. Für mich steht sein Verhalten jedoch für die Beziehung, die heute viele zu den

Bäumen, zur Natur insgesamt haben: Was uns im Weg steht, wird umgehackt.

Die Bäume sind in unserer Landschaft noch immer Mittelpunkte. Ich habe auf meiner Entdeckungsreise viele alte und junge Bäume gefunden, die es wert sind, sie aufzusuchen. Dabei mag man an das treffende Wort von Günther Eich denken: »Wer könnte leben ohne den Trost der Bäume.«

Danken möchte ich von Herzen all meinen Lehrerinnen und Lehrern, die ihr Wissen mit mir geteilt und mich auf meinen Weg geführt haben. Mein besonderer Dank gilt auch meinen Schülerinnen und Schülern, die mich in den drei Jahrzehnten meiner bisherigen Lehrtätigkeit mit ihrem Wissensdurst und ihrem liebevollen Dabeisein getragen, gefördert und begleitet haben.

Moosmühle im Allgäu, Sommersonnwende 1980
Sulzberg im Allgäu, Lichtmess 2007

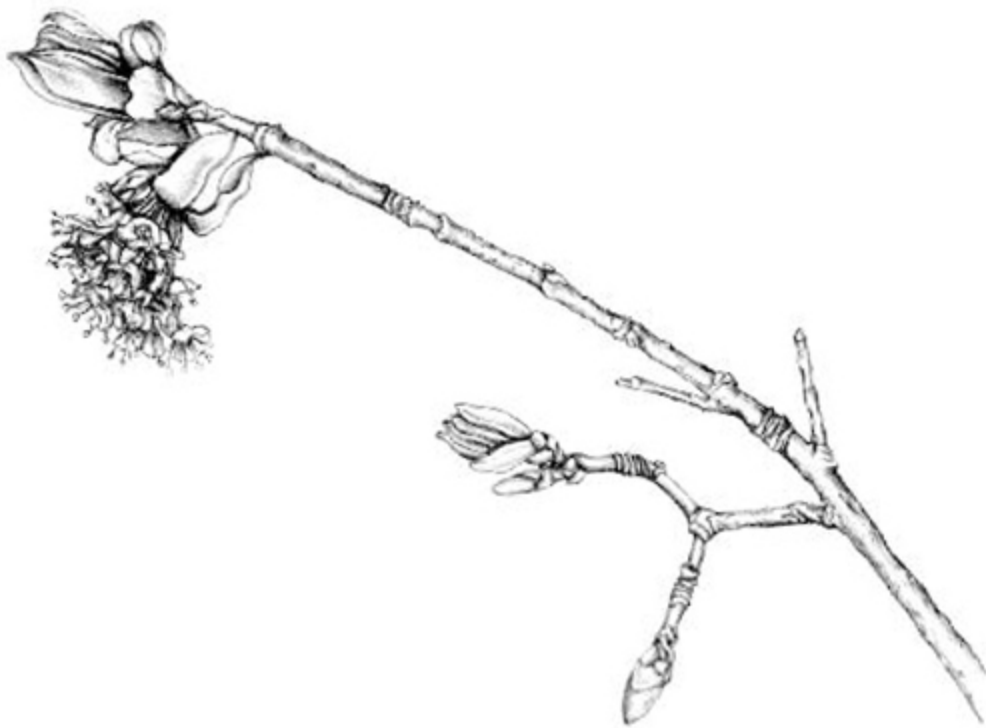
Der Ahorn

Acer platanoides, Spitzahorn

Acer pseudoplatanus, Bergahorn

Acer campestre, Feldahorn

Familie der Ahorngewächse, *Aceraceae*



Keine ernsthafte Mythologie, keine symbolträchtige Geschichte, kein weiser Zauberspruch beschäftigt sich mit dem Ahorn. Denn er ist ein Luftikus. Er liebt den Wind, das Licht, die Farben und die Formen. Und damit spielt er, hoch oben in seiner Krone. Manchmal winkt er jemandem zu, mit einem oder mit tausend Blättern zugleich. Diese Blätter sind meist fünflappig und einer gespreizten Hand sehr ähnlich.

Da es dem Ahorn an Ernsthaftigkeit mangelt, hat man ihn mit weisen Sprüchen verschont. So kann eine große Schar

seiner Verehrer, die Kinder, ungehindert unter ihm spielen. Sie kleben sich die Samensegel, die »Ahörner«, auf die Nase und werden zu Nashörnern. Ältere »Narren« freuen sich zuweilen über den Schatten, den der Ahorn als lebendigen Teppich unter seine Krone legt. »Es wird dieser Baum in Ehren gehalten wegen seines lustigen Schattens«, schreibt Jacobus Theodorus Tabernaemontanus in seinem 1731 erschienenen Kräuterbuch.

Als »mild« und »lustig« wurde der Ahorn zu allen Zeiten empfunden. Zusammen mit Lärche, Birke und Eberesche gehört er zu den heiteren Bäumen unserer Breiten. Es wäre auch gar zu düster, gäbe es nur Eichen und Fichten. Der Ahorn tröstet die traurigen und schweren Gemüter mit seiner Heiterkeit: »Halt, bleib stehen, nur einen Augenblick, und schau mir zu«, winkt er herüber. Und halten wir wirklich inne in unserer Geschäftigkeit, verzaubert er uns mit einem schnell erdachten Formen- und Farbenschauspiel: goldgelb, safrangelb, zitronengelb, purpurrot, weinrot, blutrot; gesprenkelt, getupft, gestreift. Die vielfältigen Formen seiner Blätter sind in ständiger Bewegung: sie sind gesägt, gewinkelt, gespreizt, gebuchtet, gespitzt ... Und ab und zu segelt eine seltsame Flügelfruchtnase herunter.

In über 150 Arten schlagen sich die Farben und Formen der Gattung Ahorn nieder. Das Schauspiel der Farben hat sie in den Osten Amerikas verlegt. Die dort vorherrschenden kalten Nächte und warmen Tage begünstigen die Verfärbung der Blätter, und nirgendwo anders leuchtet der Ahorn bunter. Der dort heimische Zuckerahorn, *Acer saccharum*, führt in seinen Adern so viel Zuckersaft, dass er regelrecht »gemolken« werden kann. Die Bäume werden angebohrt, der austretende Saft wird aufgefangen und zu Sirup, Paste oder Zucker verarbeitet. Aus vierzig Litern Blutungssaft erhält man durch Eindampfen einen Liter Ahornsirup. Die von den Hüllen befreiten Ahornsamen rösten die Indianer Nordamerikas und essen sie so wie wir zum Beispiel geröstete Sonnenblumenkerne. Die innere Rinde des

Ahornbaums diente, getrocknet und gemahlen, nicht nur bei den Indianern, sondern auch in Europa in Notzeiten als Mehlersatz und zum Andicken von Suppen. Und was für uns die Bratäpfel an einem kalten Winterabend sind, das ist für Kanadier und Amerikaner der Pfannkuchen mit Ahornsirup.

Das Schauspiel der Formen der Ahornblätter wird im fernen Osten, besonders im westlichen China und Japan, aufgeführt. Hier ist nicht die Größe der Blätter Trumpf, sondern die Feinheit der Formen. Chinesen und Japaner mit ihrer Liebe zum Kleinen und fein Ausgestalteten sind darüber entzückt. Keiner der dort ansässigen Ahorne wird höher als fünfzehn Meter. Was zählt, sind die ausgefallenen und eleganten Formen der Blätter. Bis zu fünfzehnfach sind sie gelappt, gefächert, in spitzen, runden und filigranen Formen. Einer davon, der Fächerahorn, *Acer palmatum*, hat es bei uns inzwischen zu großer Beliebtheit gebracht und bereichert viele Vorgärten mit seiner östlichen Eleganz. In Japan teilen sich die zahlreichen Variationen der Ahornbäume den Platz in den Gärten zusammen mit Kiefern und Zierkirschen.

Nach diesem Ausflug in den äußersten Osten und Westen schauen wir unseren einheimischen Ahornarten etwas auf die Finger bzw. auf die ausgestreckten Blätterhände. Neben dem Zauber Amerikas und Japans bleiben uns nicht viele Ahornarten übrig. Wenn wir hier einen Ahornbaum entdecken, haben wir es mit Sicherheit mit einer der folgenden drei Arten zu tun: Der Spitzahorn, *Acer platanoides*, macht dem Namen Ahorn große Ehre: Ahorn leitet sich vom lateinischen *acer* = scharf, spitz ab. Das im germanischen Sprachbereich verwendete Wort Ahorn hat seine Wurzel in der indogermanischen Silbe *ak*, was ebenfalls scharf und spitz bedeutet. Scharf und spitz sind denn auch die Blätter des Spitzahorns. Seine fünf bis sieben Blättchen enden in einer langen Spitze. Die Blattbucht zwischen den einzelnen Zähnen ist rundlich geformt.



Ahornwespe

Doch bevor der Spitzahorn seine Blätter entfaltet, überrascht er mit seinem Blütenzauber. Über sein duftendes Unterkleid aus gelbgrünen Blüten streift er später sein Blattgewand. Diese zeitigen Blüten sind wie die der anderen Ahornarten eine wichtige Weide für die eben aus dem Winter erwachten Bienen.

Schließlich erscheinen die geflügelten Früchte, die wir als Kinder spalteten und deren klebrige Samenhülle wir uns auf die Nase hefteten. Auf die schöne, schwarze, von feinen Rissen durchzogene Rinde haben wir damals kaum geachtet. Auch nicht darauf, dass dieser elegante Baum rund 20 Meter hoch wird.

Die zweite Ahornart, der Bergahorn, *Acer pseudoplatanus*, liebt mehr die Höhen. In kalter, feuchter Luft gedeiht er am besten. Als »Rübezahl« unter den dreien erreicht er eine Höhe von bis zu vierzig Metern. Er wirkt stämmig, seine Krone ist tief und dicht. Bis 600 Jahre kann dieser Baumriese alt werden. Während der Spitzahorn gern als Alleebaum in die Stadt geholt wird, lässt man den Bergahorn lieber in seinem angestammten Gebiet. Er wird vermehrt wieder gepflanzt, um die anfälligen Fichtenwälder zu beleben. In seinen ursprünglichen Verbreitungsgebieten Mittelgebirge, Alpen, Pyrenäen und Karpaten hat man ihn oft als beschützenden Hausbaum in die Nähe der Gehöfte gepflanzt. Er ist sehr anspruchslos und ein Pionier in der Bodenerschließung. Er durchpflügt mit seinen Wurzeln den Boden und befestigt ihn.

Weißbaum nannte man den Bergahorn wegen seines auffallend weißen Holzes, das gern zu schönen Tischler- und Drechslerarbeiten und auch zum Instrumentenbau verwendet wird. Spitz- und Bergahorn liefern das beste Klangholz für Geige, Zither, Laute und Flöte. Das Holz des Spitzahorns ist im Gegensatz zu dem des Bergahorns gelblich-weiß.

Wie alle Ahornarten ist auch der Bergahorn sehr saftreich. Im Elsass nennt man ihn deshalb auch Milchbaum, denn nach Abreißen der Blätter fließt aus den Stielen eine milchartige Flüssigkeit. Von allen drei Ahornarten kann der Bergahorn Verletzungen am wenigsten gut selbst wieder schließen. So ist schon mancher Bergahorn regelrecht verblutet, besonders im Frühjahr, wenn er am meisten Saft führt.



Wie sein amerikanischer Bruder, der Zuckerahorn, wurde auch der Bergahorn zur Zuckerherstellung verwendet, wobei man sehr sorgsam vorgehen musste, um ein Verbluten des Baumes zu verhindern. Nur zu ganz bestimmten Zeiten war das Anzapfen des Baumes möglich. Besonders zwischen November und Johannistag hielt man das Anzapfen des Baumes für schädigend. Aus dem gewonnenen Saft hat man früher Sirup, Zucker und Essig hergestellt, und sogar ein alkoholisches Getränk scheint man daraus gebraut zu

haben. In einem alten Kräuterbuch fand ich die Angabe, dass man aus fünfzig Litern Saft ein halbes Kilo Zucker erhält. Zu diesem Zweck wird der Saft langsam eingekocht.

Im Unterschied zu den Spitzahornblättern sind die Zähne der Bergahornblätter an der Spitze gebuchtet, und zwischen den einzelnen Lappen sitzen kleine Spitzen. Der Blattstiel hat eine deutliche Rinne. Der Bergahorn hält sich in der Farbauswahl etwas zurück; die großen Blätter werden zum Herbst hin immer dunkler und fallen früh nach dem ersten Frost ab. Auch bei der Blütenbildung ist er zaghafte. Die schönen gelb-grünen Blütentrauben erscheinen erst nach der Blattentfaltung. Bei der Betrachtung der Rinde erschließt sich die Bedeutung seines lateinischen Namens *pseudoplatanus*: Die braungraue, glatte Rinde hat sich bei älteren Bäumen in eine hellbraune Borke verwandelt, die in flachen Schuppen, genau wie bei der Platane, abblättert.

Der Kleinste von den dreien ist der Feldahorn, *Acer campestre*. Er wirkt fast strauchartig und wird höchstens fünfzehn Meter hoch. Unsere Vorfahren fühlten sich ihm besonders verbunden, er war der »deutsche Ahorn« oder der »Maßholder«. Der althochdeutsche Name, *mazzaltra*, der sich aus dem germanischen *mat(i)*, Speise ableitet, verrät uns, wofür der Feldahorn gebraucht wurde. Er war ein Speisebaum. Zuerst einmal sollte er Nahrung für das Vieh liefern: Man pflanzte ihn als Laubfütterbaum auf die Weiden und in die Nähe der Gehöfte und verfütterte seine Blätter an Schafe, Ziegen und Pferde. Das Holz hat einen gelblichen bis rötlich-weißen Schimmer, ist zäh und gleichzeitig elastisch. Es eignet sich für Schnitz- und Drechselarbeiten, für Möbelfronten, Holzblasinstrumente, Furniere, Flügel, Walzen, Gleithölzer und Waggonen und liefert nicht zuletzt auch ein gutes Brennholz. Nicht nur den Tieren, sondern auch den Menschen war er ein Speisebaum. Aus den jungen Blättern bereitete man eine Art Mus, in dem man sie wie Sauerkraut vergären ließ.

Die Krone des Feldahorns ist nicht so regelmäßig ausgebildet wie die der beiden anderen Arten. Sie wirkt etwas zerzaust. Die Zweige sind dicht belaubt mit kleinen drei- bis fünflappigen Blättchen. Sie sind auf der Oberseite dunkelgrün und in der »Handinnenfläche« behaart.

Wenn es um unliebsame Konkurrenten geht, ist der Ahorn radikal. Die rote Farbe seiner herbstlichen Blätter ist kein Pigment, sondern ein chemischer Stoff, den der Baum nur im Herbst produziert. Damit »vergiftet« er den Boden unter seiner Krone; er steckt sein Revier ab, damit sich kein anderer Baum hier ansiedeln kann. Dieser Vorgang wird in der Botanik Allelopathie genannt.





Wenn sich im Herbst die Flügelfrüchte langsam durch die Luft zu Boden schrauben, gibt es noch eine weitere Unterscheidungsmöglichkeit zwischen den drei Ahornarten: Der Winkel, den die beiden Flügelhälften bilden, ist bei allen dreien verschieden: Beim Feldahorn ist es ein rechter Winkel, beim Spitzahorn ist dieser stumpf, und beim Bergahorn eng spitzwinklig.

Heilanwendung

Dass im Ahorn heilende Kräfte stecken, ist heute nur noch wenigen Menschen bekannt. Umso mehr hat es mich verwundert, dass er auf der Liste der wichtigsten Heilpflanzen des Papyrus Ebers steht, den ägyptische Priester vor gut 4000 Jahren angefertigt haben. Seinen Namen hat dieses Werk von Georg Ebers, der die Papyrusrolle 1873 erworben hatte. Sie stellte sich als die früheste bekannte Abhandlung zur ägyptischen Heilkunde heraus und wird auf die Zeit um 1600 vor Christus datiert. Von den dort angeführten Bäumen wird außer dem Ahorn nur noch der Wacholder genannt.

Die nächste Aufzeichnung über die heilkundliche Nutzung des Ahorns stammt aus dem 12. Jahrhundert. Die Äbtissin

Hildegard von Bingen schreibt in ihrem Buch »Naturkunde«:

»Der Ahorn ist kalt und trocken. Er versinnbildlicht etwas Aufgeschrecktes.

Gegen tägliches Fieber hilft ein Bad in Wasser, in dem die Zweige des Baumes mit den Blättern gekocht sind, wenn man nach dem Bad den aus der Rinde gepressten Saft in Wein trinkt. Das Auflegen von am Feuer erwärmtem Ahornholz auf die erkrankten Stellen vertreibt die Gicht.«

Der Ahorn enthält unter anderem Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide und Vitamine. Daraus erklären sich einige seiner Anwendungsgebiete. In früheren Zeiten wurden Teile des Baumes von den Heilkundigen als kühlendes und abschwellendes Mittel verwendet. Überall da, wo am Körper krankhafte Hitze entstanden ist, sollte der Ahorn als kühlende Auflage die Hitze lindern. So wurde er bei hitzigen Geschwüren, geschwollenen Augen, Gerstenkorn, Fieber, Entzündungen und geschwollenen Gliedern empfohlen. Eine Auflage aus Ahornblättern war leicht hergestellt: Die frischen Blätter wurden einfach angequetscht und aufgelegt oder man kochte sie zuvor in Wein etwas weich. Als erste Hilfe unterwegs kann man Ahornblätter auch auf Insektenstiche, auf müde, geschwollene Füße und geschwollene Augen auflegen.

Verwendung in der Küche

Ahornsirup

Ahornsirup ist in Naturkostläden, Reformhäusern und Feinkostgeschäften erhältlich. Er wird aus dem Saft des kanadischen Zuckerahorns gewonnen. Man sollte unbedingt darauf achten, dass der Sirup hundertprozentig rein und nicht mit Zuckersirup gestreckt ist. Ahornsirup ist ein natürliches Süßungsmittel. Er verleiht den Speisen einen feinen vanilleartigen Geschmack und ist zudem sehr

gesund, da er nicht raffiniert ist und einen hohen Gehalt an Mineralien und Begleitstoffen aufweist.

Ahornsirup süßt Kuchen, Gebäck, Müsli, Marmeladen, Joghurt, Quarkspeisen, Pudding und vieles mehr. Er lässt sich auch als Brotaufstrich und für Milchmixgetränke verwenden.



Ahorn-Mandel-Halbgefrorenes

200 ml Rahm (süße Sahne)

½ Vanilleschote

100 ml Ahornsirup

2 Eigelb

1 Tasse sehr fein gemahlene Mandeln

Den Rahm mit der aufgeschlitzten Vanilleschote kurz aufkochen. Abkühlen lassen. Den Ahornsirup mit den Eigelben verquirlen und unter den Rahm mischen. Die gemahlene Mandeln darunter rühren. Die Masse in eine Schüssel füllen und ins Gefrierfach stellen. Bevor sie ganz fest wird, noch einmal gut durchrühren und noch etwas weiter gefrieren lassen. Das Halbgefrorene sollte zum Schluss die Konsistenz von festem Pudding haben.

Tipps: Einen besonders intensiven Geschmack erhält man, wenn man die Mandeln erst kurz vor dem Zubereiten mahlt. Statt Mandeln kann man auch Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Pistazien oder Erdnüsse verwenden.

Ahorn-Mandel-Eis

200 ml Rahm (süße Sahne)
½ Vanilleschote
100 ml Ahornsirup
2 Eigelb
½ Tasse weißes Mandelmus (Reformhaus,
Naturkostladen)

Den Rahm mit der aufgeschlitzten Vanilleschote kurz aufkochen. Abkühlen lassen. Den Ahornsirup mit den Eigelben verquirlen und unter den Rahm mischen. Das Mandelmus darunterrühren. In die Eismaschine füllen und zu Eis gefrieren lassen.

Kanadische Dampfkügel in Ahornsirup

Für 4 Personen an einem gemütlichen Winterabend

2 Tassen Mehl
2 TL Backpulver
1 Messerspitze Salz 2 EL Butter
1 Tasse Milch
¾ Tasse Ahornsirup
¾ Tasse Wasser

Das Mehl mit dem Backpulver zusammen sieben, das Salz dazugeben und die Butter darunterkneten. Nach und nach die Milch beifügen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Ahornsirup mit dem Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel walnussgroße Stücke vom Teig abstechen, in die kochende Flüssigkeit geben,

sofort den Deckel schließen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Neugierde unbedingt zähmen und den Deckel vorher nicht lüften, die Knödel fallen sonst zusammen.

Pancakes

Kanadische Pfannkuchen mit Ahornsirup

- 4 Tassen Buchweizenmehl
- 1 Tasse Weizenmehl
- 3 Eier
- 1 kräftiger Schuss dunkles Hefeweizenbier
- 6 Tassen Milch
- 3 EL Butter
- 1 Prise Salz
- Öl oder Fett zum Ausbacken

Alle Zutaten zu einem glatten Pfannkuchenteig rühren und 15 Minuten ruhen lassen. In heißem Öl oder Fett zu nicht zu großen Pfannkuchen backen.

Tipps: »Stilecht« schichtet man jeweils 3 bis 5 der warmen Pancakes übereinander, bestreicht dabei jede Schicht mit Butter und übergießt das Ganze mit warmem Ahornsirup.

Ahornlimonade

Ahornsirup eignet sich sehr gut als Lösungsmittel für ätherische Öle zum Aromatisieren von Süßspeisen, Limonaden oder Drinks. Dafür werden die ätherischen Öle, die ansonsten nicht wasserlöslich sind, in Ahornsirup verschüttelt oder verrührt. Für Limonaden und Drinks wird dieses Gemisch anschließend mit Mineralwasser, Prosecco, Sekt, Wodka usw. aufgegossen.

Für Limonaden und Drinks eignen sich besonders gut die ätherischen Öle aus Zitrusfrüchten wie Mandarine, Orange, Grapefruit oder Zitrone. Für 1 l Limonade verwendet man je

nach Geschmack 3 bis 5 EL Ahornsirup und 10 bis 20 Tropfen ätherisches Öl.

Power Drink

10 ml Ahornsirup

1 Tropfen ätherisches Ingwer-, Galgant- oder Angelikaöl

5 Tropfen ätherisches Orangen- oder Mandarinenöl

Alle Zutaten in einem kleinen Fläschchen gut miteinander verschütteln. Auf zwei Sektgläser verteilen und mit Prosecco, Sekt oder Mineralwasser auffüllen.

Botanische Erkennungszeichen

	Spitzahorn (<i>Acer platanoides</i>)	Bergahorn (<i>Acer pseudoplatanus</i>)	Feldahorn (<i>Acer campestre</i>)
Vorkommen	West-, Mittel- und Osteuropa	West-, Mittel- und Südeuropa	West-, Mittel- und Osteuropa
Standort	Flusstäler, Tieflagen, in Parks und Alleen bis auf 700 m Höhe	Mittelgebirge und Gebirge bis auf 1500 m Höhe	Laubwälder, Hecken, Hügelland bis auf 500 m Höhe
Höhe	25–30 m	bis 30 m	15 m
Rinde	schwarz, längsrissig, blättert nicht ab	glatt, braungrau, alte Bäume hellbraun und abschuppend ähnlich der Platanenrinde, deshalb der Name	graubraun, dicke Borke mit Netzmuster
Blätter	gegenständig, 5–7 cm lange, zugespitzte Lappen, Bucht dazwischen ohne Spitzen, beiderseits glänzend, im Herbst hellgelb gefärbt	gegenständig, langgestielt, fünfflappig, Bucht gezähnt	gegenständig, klein, langgestielt, fünfflappig, Blätter sind so breit wie lang, variiert stark
Blüten	April, zweihäusig oder schein-zwitrig, gelbgrüne Doldentrauben vor dem Laubaustrieb	Anfang Mai, einhäusig, teilweise scheinzwitrig, nach Laubaustrieb gelbgrüne, hängende Trauben	Anfang Mai, zweihäusig, mit oder nach Laubaustrieb grünlichgelb, zuerst aufrecht, dann in hängenden Doldentrauben
Früchte	Flügel Frucht in stumpfem Winkel, darin ein flaches Nüsschen	Flügel Frucht mit spitzem Winkel, kugeliges, kleines Nüsschen	Flügel Frucht mit waagrechttem Winkel, kleines Nüsschen mit grauen Haaren bedeckt
Holz	gelblich, elastisch	weißlich, dicht, hart, zäh	rötlich, fest

Der Apfelbaum

Malus communis

Familie der Rosengewächse, *Rosaceae*



»Der Apfelbaum ist allenthalben jederman wohl bekandt / es seyn aber desselbigen so viel und mancherley Geschlecht / dass es unmuglich ist / dieselbige alle zu erzehlen und zu beschreiben / wie dann unser Author derselbigen sehr viel hat abreissen lassen / welche allzumal mit ihrem Namen beschrieben seyn / davon in gemein soll gehandelt werden.«

So stöhnt schon 1731 Tabernaemontanus in seinem Kräuterbuch über die Vielzahl der Apfelbaumsorten, die er beschreiben soll. Heute würde er die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, denn die Aufzählung könnte ein ganzes Buch füllen. Es gibt inzwischen über tausend Sorten, die aus vielen Kreuz- und Quercüchtungen entstanden sind.

Der gemeinsame Stammvater aller Apfelbäume ist der wilde Holzapfelbaum. Er ist ein Bestandteil der Laub- und Kiefernwälder Europas und Asiens. Hauptsächlich ist er jedoch in Südosteuropa verbreitet. Wie alle wilden Arten unserer Obstbäume besiedelt er die lichte Waldrandzone, denn seine Blüten benötigen genügend Licht zu ihrer Entfaltung.

Noch heute, als Obstbaum im Garten, bildet er nicht gern einen hoch gewachsenen Stamm, sondern es liegt ihm mehr an der Ausbildung einer dicht verzweigten Krone. Diese rundliche Gestalt der Apfelbaumkrone spiegelt sich in der Form der kugeligen Äpfel. Das Gleiche kann man übrigens auch beim Birnbaum beobachten: Die längliche Form der Krone entspricht der tropfenförmigen Birnenfrucht. So folgen beide, Baum und Frucht, derselben formenden Schwingung.

Die wilde Form des Apfelbaums ähnelt noch sehr einem zerzausten Strauch, der sich deshalb auch gut zur Heckenbepflanzung eignet. Im Frühjahr, wenn die schönen Blüten an den Zweigen stehen, wirkt der Wildling gezähmt. Seiner Äpfelchen wegen wird er wieder vermehrt in den Wäldern angepflanzt, denn sie sind ein willkommenes Wildfutter. Die Menschen aber kann er nicht so leicht zum Hineinbeißen verführen, denn ihr Geschmack ist sehr sauer und zusammenziehend. Die drei bis fünf Zentimeter großen Holzäpfel scheinen auch eher in eine Puppenstube als in die Hand eines ausgewachsenen Menschen zu passen.

Die Germanen kannten nur diese kleinen Holzäpfel, bevor sie zum ersten Mal in einen »richtigen« Apfel beißen konnten. Diesen brachten ihnen die Römer, die in ihren

Gärten in den germanischen Provinzen auf nichts verzichten wollten. Diese veredelten Apfelbäume waren vor langer Zeit irgendwo in Asien gezogen worden. Erste Kulturformen gibt es seit der Antike. Wann und wer diese kunstvolle Arbeit getan hatte, ist nicht mehr herauszufinden.

Die Germanen übertrugen den Namen ihres Holzapfels auf den neuen Apfel der Römer. Das war bei ihnen sonst nicht üblich; meist germanisierten sie das lateinische Wort, das die neue Obstart bezeichnete. So ist die Bezeichnung Apfel ein sehr altes Wort, das sich weit zurückverfolgen lässt. Neben den tausenderlei Apfelsorten gibt es noch so manchen »Apfel«, der nicht unbedingt genießbar ist: Augapfel, Zankapfel, Adamsapfel, Streitapfel, Reichsapfel, Apfelschimmel. Im Mittelalter wurde der Apfel auch »Affalter« genannt. Diese alte Bezeichnung hat sich bis heute in Ortsnamen erhalten: Affalterbach, Afholderbach, Affaltrach. Sicher wurden an diesen Orten schon im Mittelalter Äpfel angebaut.

Den herb schmeckenden Holzapfel scheinen unsere Vorfahren nicht verschmäht zu haben. In menschlichen Behausungen der Jungsteinzeit wurden viele Kerne des Holzapfels gefunden. Was im Mittelalter alles aus den kleinen Holzäpfelchen hergestellt wurde, lässt sich aus den Rezepten in alten Kochbüchern erkennen: Sie gaben Salaten und Speisen einen säuerlichen Geschmack, und auch Essig wusste man daraus zu bereiten. Ebenso bediente man sich der kleinen Äpfel zum Konservieren von Speisen. Da sie einen sehr hohen Pektingehalt haben und deshalb leicht gelieren, bereitete man aus ihnen meistens ein würziges Gelee.

Uralt ist die magische und mythische Geschichte, die sich mit dem Apfel verbindet. In allen euroasiatischen Kulturen war er ein Symbol des Lebens, der Liebe und der Fruchtbarkeit. Seiner Kugelform wegen war er das Sinnbild für die Vollkommenheit der Erde und des Kosmos. In der Form des Reichsapfels sollte er die Herrschaft des

Geistesrauch auf der Erde durch den gottgewollten Herrscher zeigen.



Der Apfel war immer ein Symbol der Erde und des Weiblichen, und so galt er als Attribut der Göttin, die oft in Dreiergestalt erschien. In jeder Kultur war sie es, die mit ihrem Apfel dem Menschen den Weg zur Vollkommenheit zeigte. Ishtar, Hathor, Demeter, Aphrodite, Venus, Iduna – die Namen wechselten, doch das Symbol der Göttin, der Apfel des Lebens, blieb. In vielen Märchen und Mythen wird vom Paradiesbaum erzählt, dessen Früchte ewiges Leben bringen sollen. Der Held der Geschichte zieht jeweils aus, um einen dieser Äpfel zu brechen. Schreckliche Abenteuer hat er zu bestehen, bis er am Ziel ist. Sie stehen symbolisch für die Hindernisse, die der Mensch auf dem Weg zu sich selbst zu überwinden hat. Oft sind es auch verschlüsselte Einweihungsriten des alten Kultes der Göttin.

In der nordischen Sage war es die Göttin Iduna, die im Besitz der goldenen Äpfel war. Sie gab davon den Asen zu essen, die darauf ewige Jugend erhielten. Die griechische Sage erzählt von den Hesperiden, den Töchtern des Atlas und der Hesperis. Zu ihnen wurde Herkules geschickt, um

drei goldene Äpfel zu pflücken. In keltischen Märchen wird ebenfalls von einem wunderschönen Baum berichtet, der, schwer bewacht, goldene Lebensäpfel trägt. Und auch hier werden die abenteuerlichen Reisen des Helden beschrieben, die ihn zu dem Apfelbaum führen.

Auch in unserem Sprachraum sind viele Apfelmärchen erhalten geblieben. Das bekannteste ist wohl das von Frau Holle, das die Gebrüder Grimm aufgezeichnet haben. Das Mädchen trifft darin auf seinem Weg durch die Unterwelt auf einen Apfelbaum. »Ach schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif«, so bitten die Äpfel das Mädchen. Das Mädchen schüttelt den Baum recht kräftig, bis keiner der Äpfel mehr am Baum hängt. Und es wird dafür königlich belohnt.

Eine besondere »Apfelgöttin« beschreibt E.T.A. Hoffmann in seinem Märchen vom goldenen Topf. Darin verfolgt ein böses Apfelweib den Helden der Geschichte, den Studenten Anselmus, mit ihrem Fluch. Schließlich erblickt er ihr Gesicht sogar in einem bronzenen Türklopfer, der sich langsam und unheimlich zu einem grinsenden Apfelgesicht verzieht.

Auch Maria hält als Himmelsfürstin einen Apfel in ihrer Hand. In der christlichen Symbolik hat der Apfel jedoch eine zwiespältige Bedeutung. Nach der Umwandlung der frühen matriarchalen Mutterreligionen bekam das alte Apfelsymbol die Bedeutung der Sünde und des Verderbens zugesprochen. Die patriarchalen Kirchenväter wandelten den Leben spendenden Apfel in ein Objekt der Sünde und der Verführung. Die frühere weise Göttin war jetzt zur neugierigen, schwachen Eva geworden, die eine schwere Sünde beging, indem sie den Apfel vom Baum der Erkenntnis kostete. Nicht mehr das Leben und die Erneuerung nach dem Tod waren jetzt die Symbolik des Apfels, sondern die Vergänglichkeit des Lebens. Deshalb findet sich auf vielen Darstellungen von Apfelbäumen, die im Mittelalter entstanden sind, auch ein Totenschädel oder der Tod selbst mit im Bild.

Die Griechen, die in ihrer Mythologie den Göttern menschliche Eigenschaften zusprachen, haben in folgender Erzählung vom Apfel des Paris die Symbolik der Göttin mit dem Apfel etwas unterhaltsamer dargestellt, als es sonst üblich war: Zur Hochzeit der Thetis mit Peleus hatte man alle Götter eingeladen; nur Eris, die Schwester des Kriegsgottes Ares, hatte man vergessen. Sie sann auf Rache, und es fiel ihr etwas Besonderes ein. Sie ließ in den Festsaal einen Apfel rollen, den sie zuvor mit der Aufschrift »der Schönsten« versehen hatte. Natürlich verursachte dies unter den anwesenden Göttinnen einen Streit, denn jede nahm doch an, dass sie die Schönste sei. Endlich wurde dem nicht minder schönen Jüngling Paris die Aufgabe zuteil, der schönsten der Göttinnen den Apfel zu überreichen. Zur Auswahl standen in der Endentscheidung Juno, Minerva und Venus. Paris entschied sich für Venus, da diese ihm heimlich Helena, die schönste Frau der Erde, zur Ehefrau versprochen hatte. Wie diese Geschichte schließlich endete, kann man im Bericht über die Zerstörung Trojas nachlesen. Paris war der Sohn des trojanischen Königs Priamus. Die gekränkten Göttinnen Juno und Minerva trugen alles dazu bei, damit Troja zerstört werde, um sich so an Paris zu rächen.

Heilanwendung

Der Apfel enthält sehr viele heilkräftige Stoffe, deshalb wurde er schon immer nicht nur als Speise, sondern auch als Heilmittel verwendet. Er wirkt verdauungsfördernd, stopfend, anregend, beruhigend, harntreibend, appetitanregend und fiebersenkend.

Erstaunlich erscheint, dass der Apfel als Heilmittel zum Teil genau gegenteilige Wirkungen hervorrufen kann. Die Lösung des Rätsels liegt in der Darreichungsform: Wie einige andere Heilpflanzen auch kann der Apfel je nach Zubereitungsart gegenteilige Krankheiten heilen.

Bei starken Durchfällen ist die beste Diät eine Apfelkur. Morgens, mittags und abends werden 2 bis 4 Äpfel auf einer Reibe fein gerieben und frisch gegessen. Die Äpfel sollten nicht gespritzt sein, denn die Schale wird dabei ebenso wie das Kernhaus mitgegessen. Wichtig ist auch, dass die Äpfel nicht zu kühl sind. Die Kur sollte 1 bis 3 Tage dauern. Außer den Äpfeln darf der oder die Kranke in dieser Zeit keine weiteren Nahrungsmittel zu sich nehmen. Als Getränk eignen sich Kräutertees: Kamille, Nelkenwurz, Blutwurz, Schafgarbe, Storchschnabel.

Im Gegensatz dazu haben gebratene Äpfel eine anregende Wirkung auf die Darmtätigkeit. Man kann sie im Grill oder Backofen wie Bratäpfel zubereiten.

Die harntreibende Wirkung des Apfels macht ihn zum geeigneten Diätmittel bei Rheuma, Gicht, Blasen- und Nierenkrankheiten. Besonders bei einer Neigung zu Blasen- und Nierensteinen hilft eine Apfelkur, die abgelagerten Stoffe auszuscheiden. Dazu kann man Apfelsaft selbst frisch auspressen, oder man beißt einfach ohne lange Vorbereitung zu.

Auch Apfelschalentee wirkt leicht anregend auf Blase und Nieren. Gleichzeitig ist dieser Tee ein beruhigender Nerventrank. Die Apfelschalen werden in der Sonne oder im Backofen bei niedriger Temperatur (50 Grad) getrocknet und anschließend gut verschlossen in einem Glas aufbewahrt. 2 Teelöffel der zerkleinerten Schalen übergießt man mit 1 Tasse kochendem Wasser, gut ziehen lassen und eventuell mit Honig süßen. Für einen fruchtigen Haustee können die Apfelschalen mit Hagebutten, Berberitzenbeeren und Birnenschalen gemischt werden.

Fiebersenkend wirkt ebenfalls ein Apfelschalentee, stärker jedoch gedörrte Apfelscheiben. Während man bei allen obigen Rezepten zu kultivierten Äpfeln greifen soll, ist bei dieser Zubereitung der kleine »Wilde« von keinem Kulturapfel zu schlagen. Wer also am Waldrand oder auf einer Lichtung einen Wildapfelbaum entdeckt hat, sollte ihn