



Heimische Wildkräuter

Fichtentriebe, heilsam und stärkend

Die Fichte (*Picea species*) ist ein immergrüner Nadelbaum, der in ganz Europa wächst. Der Fichtenaustrieb erfolgt von Mai bis Juni in Form von weichen, hellgrünen Trieben am Astende. Die Spitzen müssen geerntet werden bevor sie zu hart werden. Bitte nie alle Spitzen ernten, sondern immer nur wenig von jedem Baum pflücken, um ihm nicht die Kraft zu nehmen – und bitte achten Sie darauf, dass der Leittrieb erhalten bleibt.

Wirkstoffe:

Ätherische Öle (Bornylacetat und Borneol), Flavonoide und Vitamin C

Heilwirkung:

Frische Fichtenspitzen haben eine schleimlösende und antibakterielle Wirkung. Sie helfen hervorragend bei Entzündungen der Atemwege. Auch bei Reizhusten und verstopfter Nase lindern die Inhaltsstoffe die Symptome. Bei Muskel- und Nervenschmerzen und sogar leichtem Rheuma eignen sich Fichtenspitzen hervorragend zur äußerlichen Anwendung.

Apotheke auch für's Wild:

Das Vitamin C in den Fichtentrieben fördert die Wundheilung, hilft bei der Hormonbildung, schützt den Organismus vor äußeren Schadstoffen und stärkt das Immunsystem. Die ätherischen Öle sind zudem appetitanregend und fördern den Milchfluss bei säugenden Tieren.

Verwendung in der Küche:

Verwendung in der Küche als Pesto zu kalten Wildspezialitäten, als Fichtenspitzeneis oder Fichtenspitzentorte. Fichtenspitzenpüree mit Zucker kann hervorragend eingefroren und als Basis für Käsesahnetorte benutzt werden, als Sirup, zum Beispiel für „Bayerisches Weißes mit Schuss“ und Fichtenspitzen in Honig.



REZEPTTIPP:

Fichtenspitzen-Pesto

70 g junge Fichtenspitzen

50 – 75 ml Olivenöl

50 g Pinienkerne (nach Geschmack angeröstet)

1– 3 kleine Knoblauchzehe(n)

50 g frisch geriebener Parmesan

Alle Zutaten außer dem Käse gründlich hacken. Danach zusammen mit dem Käse im Mixer kurz pürieren und würzen.

B. Roth

Wir verweisen auf § 39 Abs. 3 Bundesnaturschutzgesetz.