

## Welche Blätter von Bäumen können wir essen?

 [www.celticgarden.de/2018/03/welche-blaetter-von-baeumen-koennen-wir-essen/](http://www.celticgarden.de/2018/03/welche-blaetter-von-baeumen-koennen-wir-essen/)

Katuschka

March 7, 2018



So oder in etwa, bekomme ich ab und an, von interessierten Lesern, diese Frage gestellt. Darum möchte ich diesen Artikel ins Leben rufen, um das ihr ihn euch abspeichern und verwenden könnt. Früher haben die Menschen sehr oft die jungen Blätter/Triebe von Bäumen gegessen. Eigentlich ähnlich wie von Wildkräutern. Erst nach dem 2. Weltkrieg hörten wir auf uns aus der Natur zu ernähren. Denn da fing es an, dass dieser wertvolle Wissensschatz so langsam verloren ging. Das die jungen Baumblätter sättigender sind, als das gekaufte Gemüse ist mittlerweile bekannt. Sie haben ein Vielfaches mehr an Vitaminen, Mineralstoffen und auch Nährstoffen, als das Gemüse in den Supermarktregalen.

Der Frühling ist die beste Jahreszeit, um die Blätter von Bäumen zu pflücken und zu essen. Denn wenn sie nachher schon älter sind, schmecken sie nicht mehr so gut und sind teils hart oder zäh. Wichtig beim Blätter pflücken ist natürlich, dass wir nur soviel mitnehmen, wie wir auch verzehren und nicht im Überfluss so, dass der Rest in die Tonne geworfen

wird. Denn gerade die jungen Triebe und Keimlinge sind die Frühjahrsnahrung vieler Wildtiere. Sie haben es dringender nötig, als wir. Und sammelt bitte nicht nur von einem Baum euer Essen, sondern nimmt wenige von mehreren Bäumen.

---

### *Die Birke*

Birkenblätter besitzen im Frühjahr sehr viel Vitamin C, Bitterstoffe, Gerbstoffe und auch ätherische Öle. Die Birke ist dafür bekannt uns bei der Frühjahrskur zu unterstützen. Sei es im Salat oder als Frischsaft. Man kann sie auch so vom Baum naschen. Die jungen Blätter sind sehr zart, wogegen die älteren Blätter sehr hart werden.



Junge Birkenblätter

---

### *Die Fichte*

Die jungen Fichtentriebe schmecken leicht säuerlich, aber auch erfrischend. Sie schmecken wie die Fichte duftet, aber nicht sehr stark harzig. Sie müssen immer jung gepflückt werden, weil sie sonst hart und sehr harzig werden. Von den stacheligen Nadeln

mal ganz abgesehen, aber wenn sie jung, weich und hellgrün sind, ist es wirklich ein Geschmackserlebnis. Meist treibt die Fichte zwischen April und Mai ihre jungen Triebe aus und ab dann kann gesammelt werden. Sie enthalten viel Vitamin C und sind dadurch sehr gesund für uns. Bitte achtet ihr darauf, dass ihr junge Fichten nicht mit den sehr giftigen Eiben verwechselt.

Junge Fichtentriebe  
Eibennadeln



---

### *Der Ahorn*

Der Ahorn gibt uns gleich zwei Leckereien. Die jungen Blätter und die Keimlinge. Die jungen Ahornblätter schmecken leicht nussig, süsslich und belebend. Gesammelt werden sie zwischen April und Juni. Sie kann man für vielerlei Rezepte verwenden. Sei es als Frischsaft, in Wildsalaten oder auch in Gemüsegerichten. Rote Ahornblätter sind nicht so für den Verzehr geeignet, da sie sehr bitter schmecken. Meist werden die jungen Blätter vom Spitzahorn genommen, denn sie enthalten sehr viel Vitamin C, Eisen, Magnesium und Kalium.



Junge Ahornblätter

---

### *Die Kiefer*

Die Naschwipfel in Honig sind wohl das Bekannteste von den jungen Kieferntrieben. Sie sind viel harziger im Geschmack, als von der Fichte. Ihre jungen Triebe können zu einem Gemüsegericht gekocht werden. Eigentlich findet sie Verwendung wie die Fichte, nur der Geschmack der Kiefer ist intensiver.



Junge Kieferntriebe

---

### *Die Linde*

Lindenblätter können auch im älteren Zustand gegessen werden. Ihr Geschmack ist nicht so intensiv, eher zart und süsslich. Sie eignen sich sehr gut für die Rohkost, aber auch in Gemüsegerichten werden sie verzehrt. Wer keinen so intensiven Geschmack im Essen mag, der sollte die Lindenblätter versuchen.



Lindenblätter sind sehr zart und süsslich im Geschmack

---

### *Die Buche*

Junge Buchenblätter erinnern im Geschmack leicht an Sauerampfer oder auch Sauerklee, jedenfalls ist der Geschmack doch sehr sauer. Gesammelt werden sie meist von April bis Mai. Ältere Blätter sind zu hart und sehr zäh, aber wenn sie stark zerkleinert werden, geht es trotzdem. Die jungen Blätter werden als oder in Salaten, im Frischsaft und als Pesto verarbeitet. Wenn ihr bei eurem Spaziergang durch den Wald Durst bekommt, könnt ihr die Blätter essen, denn sie wirken durstlöschend. Nicht zu vergessen die Keimlinge. Buchenkeimlinge werden roh oder gekocht verzehrt. Sie schmecken leicht nussig und sind sehr nahrhaft. Wenn ihr Keimlinge sammelt, bitte an die Wildtiere denken!



### Junge Buchenblätter

---

Es gibt natürlich noch sehr viele andere Bäume von denen wir unsere Nahrung erhalten können, wie zum Beispiel die Weide, die Lärche, der Haselnuss, von Obstbäumen (Kirsche, Apfel, Birne) und der Eiche. Wobei man beachten muss, dass die Eichenblätter nur im Frühling, wenn die jungen Triebe herauskommen, essbar sind, weil sie noch keine Gerbstoffe beinhalten, wie die alten Blätter die für uns leicht giftig sind. Aber ich sage immer, wir müssen nicht alles essen!

---

Wenn dir dieser Artikel gefallen hat, würde ich mich über einen kleinen Beitrag zu meiner Arbeit sehr freuen!

Celticgarden unterstützen:

---