

Kräuterwissen März 2018

EGK Newsletter

Rottanne

Rottanne – *Picea abies* / Kieferngewächs = Pinaceae
Flurnamen: Dannenboom, Harztanne, Lichterbaum, Tannä

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Im einem alten Kräuterbuch steht geschrieben «im verschneiten Winterwald sehen die Rottannen wie vornehme Damen, in mollige, weisse Pelze gehüllt, aus». Treffender könnte man den Anblick von frisch verschneiten Rottannen oder Fichten nicht beschreiben.

Der Gattungsname *Picea* stammt vom griechischen «peuch» oder «pissa» – was so viel wie Pech bedeutet ab. Dies wegen dem Harz, welches bei Verletzung des Stammes aus dem Holz austritt.

Früher glaubte man, Krankheiten wie Gicht oder Rheuma könnten in den Stamm der Rottanne verbannt werden. Dazu musste der Kranke nur einige Tropfen Blut oder Haare in einen Spalt des Baumstammes geben und dabei einen sogenannten Bannspruch sprechen.

Die Rottanne ist also ein Baum mit einer langen Tradition und umfassender Symbolik. Dies als Glücksbringer oder als Baum des Todes; denn es werden viele Särge aus Tannenholz hergestellt.



Botanik und Kultur

Die Rottanne zählt zu der grossen Familie der Koniferen, also der Nadelhölzer, welche in drei Gattungen gegliedert sind. Tannen und Fichten werden oft miteinander verwechselt oder sogar überhaupt nicht unterschieden. Die *Picea abies* bildet die schönsten Wälder in vielen Gegenden Mittel- und Nordeuropas, von der Ebene bis auf 1800 Meter. Aufgrund seiner grossen Verbreitung kann man diesen Baum in den unterschiedlichsten Wuchsformen, von hoch und schlank bis weit ausgebreitet und mit grossen Kronen antreffen. Die Rottanne ist ein Flachwurzler, welcher trotz grossem Wurzelsystem bei heftigen Stürmen leicht samt den Wurzelballen aus dem Boden gerissen und umgeworfen werden kann. Die Rottanne kann bei uns eine Höhe von über 45 Metern erreichen.

Die gewöhnliche Fichte kann bis 500 Jahre alt werden, die forstwirtschaftliche Nutzungszeit beträgt dagegen nur etwa 80 bis 100 Jahre. In Europa ist sie eine der wichtigsten Nutzholzarten zur Gewinnung von gut bearbeitbarem Holz für die Bauindustrie, wie auch zur Herstellung von Papier und als Brennmaterial. 2008 wurde unter einer Fichte in Schweden altes Wurzelholz gefunden, welches auf ein Alter von über 7000 Jahre zurückdatiert werden konnte. Erwähnenswert dabei ist, dass dieses Wurzelholz genetisch identisch mit dem darüber wachsenden Baum war. Zu guter Letzt wurde die Rottanne oder gemeine Fichte in unserem nördlichen Nachbarland Deutschland zum Baum des Jahres 2017 gewählt.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die franziskanische Ordensschwester Pauline Felder (1925 bis 2007) ist eine der bekanntesten schweizerischen Naturheilkundlerinnen der jüngeren Vergangenheit. In verschiedenen Schriften und Büchern beschrieb sie ihre praktisch erprobten und gesammelten Erfahrungen, u. a. jene mit der Rottanne, nieder. Zum Beispiel empfiehlt sie sie zur Linderung bei Bronchitis: «Frische Tannenzweige in einem Topf voll Wasser 20 Minuten kochen, den Topf vom Herd nehmen, sich davor setzen, ein Tuch über den Kopf nehmen und die Dämpfe einatmen».

Stellen Sie ein junges Tännchen, welches in einen Blumentopf gepflanzt ist, ins Zimmer; allein der ausströmende Duft übt eine wohltuende Wirkung aus. Als Winterbad bei Erkältung oder zur Nervenstärkung bestens geeignet ist ein Tannenbad. Wirksame Teile sind die Nadeln, das frische Harz, sowie die gesammelten Knospen im Frühling, aber auch grüne Tannzapfen.



Verwendung in der Küche

Am bekanntesten ist der Honig aus Tannenspitzen.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass die jungen Sprossen der Rottanne in der freien Natur unter Naturschutz stehen und das Pflücken nur mit Erlaubnis gestattet ist.



Rezept

Waldbeerenparfait mit Tannenknospenhonig für 6-8 Personen

- 500 g Waldbeerenmischung, tiefgekühlt
- 3-4 EL Tannenknospenhonig
- 3 EL saurer Halbrahm
- 1 dl Vollrahm
- 1 dl Vollrahm für die Garnitur

6-8 schöne Beeren in ein Schälchen geben, beiseite stellen. Die restlichen Himbeeren, den Tannenknospenhonig und den sauren Halbrahm in ein Gefäss geben. Mit dem Stabmixer pürieren.

1 dl Rahm steif schlagen, dann sorgfältig mit dem Teigschaber unter die Beerenmasse ziehen.

Eine kleine Form mit Klarsichtfolie auskleiden. Das Parfait in die Form geben und mind. 3 Stunden gefrieren.

1 dl Rahm steif schlagen. Das Parfait in Tranchen schneiden, auf Tellern verteilen, mit etwas Rahm und einer Beere garnieren.