

Kräuterwissen Mai 2020

EGK Newsletter

Buche

Rotbuche/Gewöhnliche Buche = *Fagus silvatica* // Buchengewächse = Fagaceae
Flurnamen: Böcha, Buocha

Weitere bekannte Sorten:

Blutbuche = *Fagus silvatica purpurea*

Hänge-Blutbuche = *Fagus silvatica purpurea pendula*

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

In der Tertiärzeit vor etwa 10 Millionen Jahren war die Buche in ganz Europa verbreitet. Durch die Eiszeit wurden sie in die südlicheren Regionen verdrängt und ab zirka 3000 Jahre v. Ch. verbreitete sich diese Baumart erneut in ganz Europa.

Fast immer wird der Wert eines Baumes aufgrund seines Nutzens für den Menschen definiert, sei er historisch, religiös, mythologisch, medizinisch, wirtschaftlich oder wissenschaftlich. Selbst einen Baum nur schön oder unter ihm die ersehnte Ruhe zu finden, setzt eine ästhetische oder spirituelle Erwartung voraus. Die Buche hat in ihrer Bedeutung für uns Menschen eine lange Vergangenheit, ihre Spuren lassen sich bis in die Urgeschichte zurückverfolgen. Das Wort «Buchstaben» leitet sich von der Buche ab. Schriftstücke bestanden früher aus zusammengesetzten Buchenbrettchen, in die man die Schriftzeichen ritzte. Während Jahrhunderten wurden der Buche wahrsagerische Fähigkeiten zugeschrieben. Buchenholzstäbchen mit eingeritzten Zauberzeichen wurden von Weisen benützt, um die Zukunft vorauszusehen.

Buchenholz ist robust und langlebig. Es hat einen sehr hohen Energiewert und ist deshalb begehrt als Brennholz. Früher wurde Buchenasche zur Zubereitung von Waschlauge verwendet oder auch als Düngemittel eingesetzt. Unsere Urgrosseltern haben sich damit sogar noch die Zähne geputzt.



Botanik und Kultur

Die Buche ist in ganz Europa anzutreffen. Mit dem typisch glatten und silbergrauen Stamm ist die Buche leicht zu erkennen. Die *Fagus sylvatica* liebt feuchtkühles Klima und gedeiht deshalb in unseren Breitengraden sehr gut bis auf eine Höhe von 1200 M. ü. M. Wären die Buchenwälder früher nicht so stark abgeholzt und durch Fichtenwälder ersetzt worden, wäre Mitteleuropa heute vor allem mit Buchen bedeckt. Eine Buche kann 120 bis 220 Jahre alt werden.

Die Buche hat im Sommer ein dichtes Ast- und Blätterdach. Buchenjungwuchs verträgt diesen Schatten, andere Bäume werden dadurch aber oft verdrängt. Die Buche hat eine sehr empfindliche Rinde. Wird sie freigestellt, erleidet sie rasch Sonnenbrand, was zum Absterben des Baumes führen kann. Deshalb sollten Buchen immer in Gruppen gepflanzt werden.

Die Buche kann bis zu 40 Meter hoch werden. Eine der imposantesten Buchen der ganzen Schweiz steht auf einer Weide oberhalb von Maienfeld. Mit einem Stammumfang von über sieben Metern und einem geschätzten Alter von zirka 250 Jahren hat dieser Baum schon unzählige Stürme überlebt. Wer kennt nicht den Spruch über die Buche – «Vor Eichen sollst du weichen, vor Fichten sollst du flüchten, doch die Buchen, die musst du suchen»?

In Bezug auf Bodenbeschaffenheit und Klima ist die Buche tolerant. Regelmässiger Niederschlag und damit verbunden eine hohe Luftfeuchtigkeit liebt sie sehr. Symbolisch für die Buche – sie schätzt Nebel und kann so sehr schöne Stimmungsbilder entwickeln.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Früher wurden in der Volksheilkunde Rinde, Holz und Früchte zu Heilzwecken verwendet. Die Rinde wirkt entzündungshemmend, Tee aus der Rinde fiebersenkend und Buchenasche desinfizierend. Früher schlief man auf Säcken, die mit Buchenlaub gefüllt waren. Der Duft des Laubes wirkte beruhigend und man konnte besser schlafen.

Auch wenn die Buche heute keine grosse medizinische Bedeutung mehr hat, finden man im Handel immer noch Naturheilmittel, die die wertvollen Inhaltsstoffe dieses imposanten Baumes beinhalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

In früheren Zeiten wurden junge Buchenblätter gegessen. Es wurde daraus auch ein Buchenlikör hergestellt. Die dreikantigen Buchennüsse sind essbar, allerdings sollten sie roh nicht in grossen Mengen genossen werden. In Fettstoff geröstet und nach dem Erkalten gemahlen, lässt sich daraus sogar eine Art Mehl herstellen. Dieses Mehl kann für Backwaren verwendet werden. Buchennüsse – sogenannte Buchecker – enthalten bis zu 20 Prozent Öl. Geröstete Buchecker wurden in Zeiten der Not auch als Ersatzkaffee verwendet.



Rezept

Smoothie mit Blättern der Rotbuche Für 1-2 Personen

Zutaten

- 1 Handvoll junge Blätter der Rotbuche
- 2 dl Mandelmilch
- ½ dl Wasser
- 1 Kiwi
- ½ reife Banane
- ½ Avocado
- 3 Datteln ohne Stein

Die Buchenblätter in Streifen schneiden.

Die Kiwi schälen und in Stücke schneiden.

Die Banane, die Avocado und die Datteln in Stücke schneiden.

Alles zusammen mit der Mandelmilch und dem Wasser in das Mixerglas geben und fein pürieren.

In Gläser füllen und servieren.