

Die Birke

„WENN SICH SANKT WALBURGIS (25. FEBRUAR) ZEIGT,
DER BIRKENSAFT NACH OBEN STEIGT.“

So wie der Haselnussstrauch, die Erlen, Hain- und Hopfenbuche gehört die Birke zur Familie der Birkengewächse. Durch ihre weiße Rinde unterscheidet sie sich von allen anderen Bäumen, sodass sogar Kinder sie leicht erkennen können. Kein Laubbaum ist so winterhart wie die Birke, sie wird oft als Baum des Nordens bezeichnet und ist in Skandinavien sehr verbreitet.

Brauchtum

Nach alteuropäischer Kultur war die Birke der heilige Baum der Göttin Brigit. Brigit war die Licht-, Frühlings- bzw. Vegetationsgöttin der Kelten, die Anfang Februar als schöne Lichtjungfrau erscheint, an den Bäumen rüttelt, um diese aus ihrem Winterschlaf zu erwecken. Die Birke ist Symbol des Erwachens, des Frühlings und der Fruchtbarkeit und wurde diesbezüglich auch als Maibaum verehrt. Mit Lebensruten aus Birke wurden Pflanzen, Vieh und auch Mädchen berührt. Auch ungehorsame Kinder wurden mit Birkenruten geziichtet. Dies besagt auch folgender Spruch: „Oh du gute Birken Rut, du machst ungehorsame Kinder gut.“

Heilkraft

Die Birke ist reich an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, volksheilkundlich werden v.a. die jungen Blätter, aber auch die Rinde, die Blüten und Knospen verwendet. Sehr bekannt ist auch das Birkenwasser als Schönheits- und Stärketrink und der Birkenzucker (Xylit) als Zuckersatz. Das Birkenharz gilt als einer der ältesten Kaugummis. Die jungen Blätter sind reich an Flavonoiden, enthalten aber auch Vitamin C und eine Reihe an Mineralstoffen. Birkenblättertee wirkt harnreibend, blutreinigend, fördert den Stoffwechsel und vitalisiert den ganzen Körper. Die Rinde enthält Gerbstoffe und das Triterpen Betulin. Eine Abkochung aus Rinde kann bei Hauterkrankungen – als Umschlag aufgelegt – sehr hilfreich sein. ■



Sigrid Thaler Rizzoli

Autorin des 2017 erschienenen Buchs „Die Zirbe“ in Zusammenarbeit mit Heinrich Gastelger. Landesleitung der FNL-Kräuterakademie Südtirol, deren volksheilkundlichen Kräuterkurse mit Abschluss zum zertifizierten FNL-Kräuterexperten jährlich im Unterland, Vinschgau und Pustertal starten.

Anmeldung und Info unter:
sigrid.thaler@gmail.com
www.sigrid-thaler.blogspot.it



Volksrezept

Birken-Gummomazerat

Zutaten:

- 10g Birkenknospen
- 30 ml destilliertes oder abgekochtes Wasser
- 30 ml Alkohol (95%)
- 30 ml pflanzliches Glyzerin

Birkenknospen klein schneiden und in ein Schraubglas füllen. Wasser mit Alkohol und Glyzerin vermischen und damit das Glas auffüllen. Einen Monat lichtgeschützt ausziehen lassen, dann abfiltern und in dunkle Sprühflaschen füllen. Regt die Nieren an und wirkt blutreinigend, entsäuernd, entzündungshemmend, fiebersenkend und schmerzlindernd. Bei Bedarf als Mundspray 3-mal täglich 3 Sprühstöße.



Küchenrezept

Birkenblätter-Smoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Birkenblätter
- 1 mittelgroße Banane
- 3 Datteln (ohne Kern)
- 1 Msp. gemahlene Bourbonvanille
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Glas Wasser (200 ml)

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer sämigen Masse pürieren. Gerade jetzt im Frühjahr versorgt uns dieser Smoothie mit einer Vielzahl an Vitalstoffen, wodurch unser Körper genauso wie die Natur draußen zu neuer Lebensenergie erwacht.