

# So lecker schmeckt der Tannenbaum

Den werfen wir nicht weg!

**D**er laubbedeckte Boden im Lübecker Stadtwald ist noch nass vom Nieselregen, die Luft diesig weich und die Atmosphäre märchenhaft. „Schaut mal, da ist eine junge Douglasie“, ruft Iris Bein (58) mit heller Stimme und zeigt auf einen kleinen, hellgrünen Baum: „Die schmeckt prima in einer Salatsoße.“ Die Begeisterung, die die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin für Nadelbäume aller Art hegt, ist ansteckend. „Wenn man an den Nadeln reibt“, sagt Iris und tut genau das, „duftet es nach Orange und Zitrone. So schmecken sie übrigens auch.“ Ihre Leidenschaft für die Natur und den Wald gibt Iris seit 2006 in Führungen weiter. „Mit der Zeit habe ich mich immer mehr spezialisiert“, sagt die Norddeutsche.



Schmeckt das? Reporterin Cécile probierte sich durch den Nadelwald

„Ich biete zum Beispiel Naturführungen zum Thema Wurzeln von Kräutern an, zu Baumrinden oder wie jetzt zu den Nadeln. „Mich fasziniert, was für eine Heilkraft darin steckt und was man damit Tolles machen kann.“

**Nadeln voller Heilkräfte**

Denn die kleinen grünen Nadeln strotzen nur so vor ätherischen Ölen, die antibakteriell wirken und entspannen. Hinzu kommen unter anderem Bitter- und Mineralstoffe sowie Vitamine, die die Abwehrkräfte stärken. „Bis auf die hochgiftige Eibe dürfen die Nadeln von allen Nadelbäumen gegessen oder als Tee aufgebriht werden“, sagt Iris. „Das gilt selbstverständlich auch für den Christbaum, wenn er denn bio ist.“ Uns hat Iris ihre liebsten Rezepte verraten (Nadeln vorher mit Wasser abspülen und abtrocknen).



Wie das duftet! Junge Douglasien riechen nach Orange und Zitrone

Wir waren mit Nadelbaum-Expertin Iris Bein im Wald. Sie hat uns gezeigt, was man aus den Nadeln alles zaubern kann. Das geht auch mit dem Christbaum



Sie möchten an einer von Iris' Führungen teilnehmen? Aktuelle Termine unter: [kraeuterfuehrungen-ostholstein.de](http://kraeuterfuehrungen-ostholstein.de)

Wärmt im Winter und hilft bei Erkältungen: Iris und Cécile trinken Kiefern-Tee



Um den Wald nicht zu beschädigen, die sogenannte „Handstraußregelung“ befolgen. Heißt: Sie dürfen Zweige wild lebender Pflanzen nur „in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf“ pfleglich entnehmen.\*

**Aromatische Fichtenkekse**  
5 EL Fichtennadeln, 100 g Zucker, 300 g Mehl, 200 g Butter, 1 Prise Salz, Abrieb einer halben Bio-Zitrone  
→ Fichtennadeln klein schneiden und mit dem Zucker in den Mixer geben. Mixen, bis sich der Zucker grün färbt, aber noch Nadeln sichtbar sind. Butter, Zitronenschale und Salz hinzugeben. Dann nach und nach das Mehl. Den Teig in Rollen formen (ca. 4 cm Durchmesser) und abgedeckt für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. **Ofen auf 180 Grad vorheizen.** Rollen aus dem Kühlschrank nehmen und in gleich dicke Taler schneiden. Auf einem Backblech für ca. 8 Minuten backen.

**Würzige Nadel-Gemüsepfanne**  
Zutaten für 1 Person  
2 Schalotten, 1 Paprika, 1 Zucchini, 3 Kartoffeln, ½ Dose Mais, 3 Karotten, Öl, Salz, Paprikapulver, 1 TL Bergminze (oder etwas Oregano und Minze), 2 EL gemischte, klein geschnittene Nadeln (Douglasie, Fichte und Kiefer)  
→ Kartoffeln kochen. Schalotten klein schneiden und mit der Hälfte der Nadeln andünsten, bis die Schalotten glasig sind. Karotten hinzugeben und ca. 1 Minute braten. Paprika und Zucchini hinzugeben und ca. 1 Minute braten. Kartoffeln würfeln, hinzugeben. Am Ende den Mais und den Rest der Nadeln hinzugeben. Mit Salz, Bergminze und Paprikapulver abschmecken.

Nadelbaum-Expertin Iris Bein sammelt Zweige vom Boden auf – extra abgeschnitten wird nichts



**Wohltuender Kiefern-Tee**  
→ Nadeln der Kiefer abzupfen und mit der Schere zerkleinern. Für einen Liter sechs Teelöffel Nadeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen und genießen. Der Tee hilft auch bei Erkältungen und bei Husten.



**Bastel-Anleitung**

**Baum-Spitze WIRD ZUM KÜCHEN-QUIRL**

**MATERIAL:**  
• Säge, Gartenschere  
• scharfes Messer, Raspel oder Feile, Schmirgelpapier  
• Leinöl  
• Christbaumspitze (alternativ können auch die Äste verwendet werden, von denen kleinere Zweige möglichst ringförmig abgehen)



**ANLEITUNG:**  
1 Baumspitze bzw. Ast auf gewünschter Länge absägen. Zweige mit Gartenschere auf Wunschlänge kürzen.



2 Mit einem scharfen Messer entriden. Holz erst mit Raspel und Feile dann mit grobem und schließlich immer feinerem Schleifpapier glatt schmirgeln.



3 Zum Schluss mit Leinöl einreiben.\*\*

**Duftendes Douglasiensalz**  
2 EL frische Douglasienadeln, 2 Prisen Abrieb von einer Bio-Zitrone, ca. 4 EL Salz  
→ Nadeln vom Zweig abrupfen und mit der Schere klein schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen, dann Schale abreiben. Zusammen mit dem Salz im Mörser verreiben, in Vorratsgläsern abfüllen.



Text: Cécile Hoeborn; Fotos: Ulrike Schacht (9), KOLLA XO / VNWVB