



# NADELBAUM REZEPTE



ENGELSGARTEN  
– KRÄUTERSCHULE –



# HALLO ICH BIN FRANZISKA!



Kräuterfrau, Naturbegeisterte und leidenschaftliche Wissensvermittlerin.

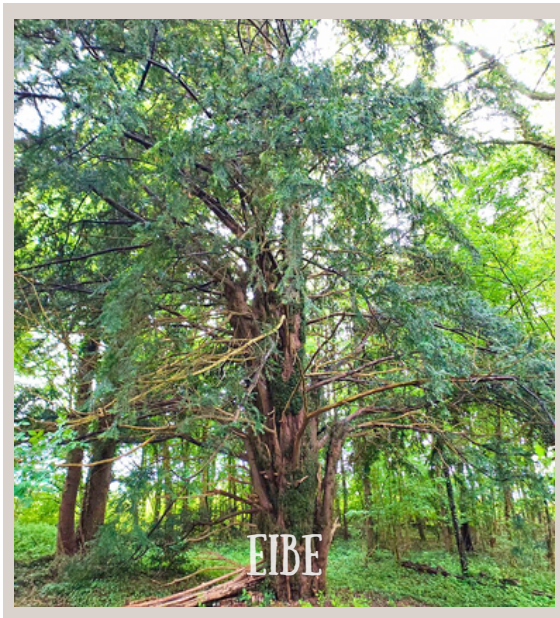
Seit über 10 Jahren gebe ich mein Wissen rund um Heilpflanzen und ich vermittele fundiertes Pflanzen- und Kräuterwissen mit Herz, Begeisterung und verständlichen Zusammenhängen, sodass Menschen sich sicher fühlen, mit Freude lernen und es im Alltag selbst anwenden können.

Seit zwei Jahren biete ich außerdem eine 1,5-jährige Ausbildung zur zertifizierten Kräuterfachfrau / Kräuterfachmann an, ein Herzensprojekt, in dem ich zukünftige Kräuterfrauen intensiv auf ihrem Weg begleite.

Ich freue mich, auch dich ein Stück weit durch die Kräuterwelt zu führen!

Alles Liebe, deine Franziska

# GIFTIGE EIBE (TAXUS) - UNTERSCHIEDUNGSMERKMALE ZU TANNE UND FICHTE



Bevor man die Nadeln von Nadelbäumen sammelt sollte man unbedingt wissen, wie man die giftige Eibe eindeutig von den nicht giftigen Nadelbäumen, wie Tanne, Fichte, Kiefer und Latsche unterscheidet.

Eiben sind aufgrund ihres enthaltenen Taxin tödlich giftig. Nur ihr rotes Fruchtfleisch ist ungiftig, allerdings sind die sich in den Früchten befindlichen Samen ebenfalls stark giftig.

Die Nadeln der Eibe sind weich, flach und spitz zulaufend. Die Unterseite der Nadeln erscheint einfarbig und matt. Bei der Tanne befinden sich auf der Unterseite der Nadeln zwei weiße Streifen. Die Nadeln der Fichte sind kürzer, härter und spitzer („Die Fichte sticht.“) Die Nadeln der Kiefer sind wesentlich länger und dünner.

Die Eibe kann bis zu 25 Meter hoch werden, bleibt jedoch meist kleiner als ausgewachsene Fichten oder Tannen. Ihre Rinde ist rötlich = rotbraun (!) gefärbt, mit sich ablösenden Schuppen. Die Früchte der Eibe sind rote Steinfrüchte (Scheinbeeren). Vögel fressen sie mitsamt der giftigen Samen, die sie aber unverdaut wieder ausscheiden.



# NADELBAUMREZEPTE



## Nadelpulver:

Nadeln oder Jungtriebe („Wipferl“) der Fichte, Tanne oder Kiefer gut trocknen lassen. Dann mit einer elektrischen Gewürzmühle, einem Mixer oder einem Mörser zu einem feinen „Waldpulver“ mahlen. Das Pulver nutzt man als Gewürz für Speisen, in Smoothies oder zur Herstellung von Badesalz bzw. Inhalationssalz.

Besonders gut eignet sich das Waldpulver als Gewürz für Fleisch, Kräuterbutter und in selbst gemachten Frischkäse-Aufstrichen. Aber auch für Süßspeisen eignet sich das Gewürz gut, z.B. in Schokoladenkuchen, in süßer Butter oder gemischt mit Honig.

Da das Pulver intensiv schmeckt und in hohen Dosen eventuell den Magen reizen könnte sollte man es sparsam dosieren.

Wirkung: Das Pulver der Nadelbaumnadeln ist reich an Vitamin C, anderen Vitaminen und Mineralstoffen. Gerade im Winter stellt es einen guten Lieferanten für Mikronährstoffe dar. Das Pulver reguliert die Verdauung, hat eine sanfte Detox Wirkung, kann unterstützend auf die Blutfettwerte wirken, wirkt antioxidativ, antibakteriell, antientzündlich bei Erkältungen und regt die Nierentätigkeit an.

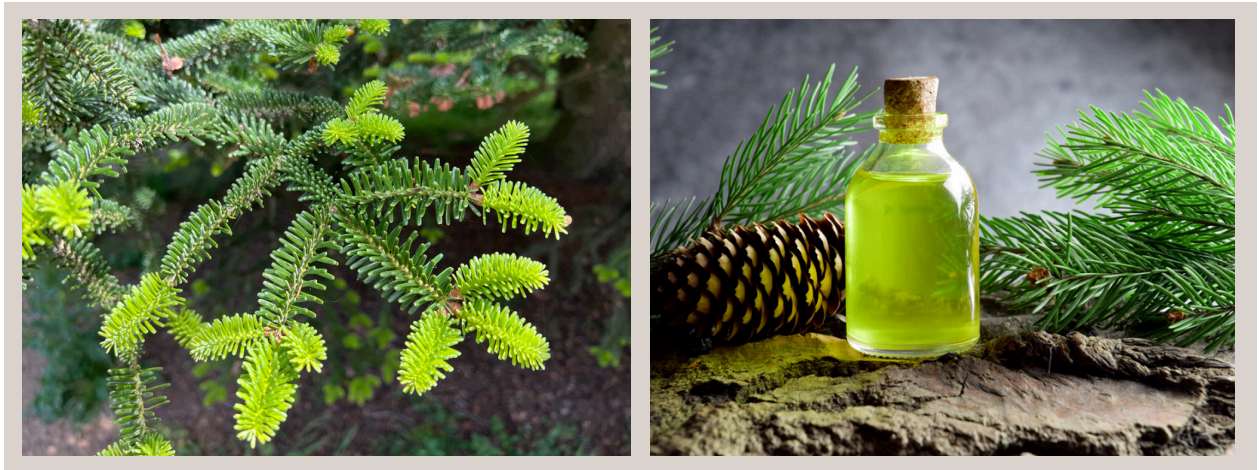
## Nadelbaumsalz (Gewürz) oder Nadelbaumzucker:

Variante 1: Das hergestellte Nadelpulver nach Belieben mit Salz mischen.

Variante 2: Frische Jungtriebe („Wipferl“) oder Nadeln gemeinsam mit grobem Salz im Mixer oder Mörser zerkleinern. Es entsteht ein grün gefärbtes Salz, das man auf ein Backblech ausbreitet und gut trocknen lässt bevor man es in ein Schraubglas füllt.

Für den Nadelbaumzucker verwendet man Zucker anstelle von Salz.

# NADELBAUMREZEPTE



## Nadelbaumbutter:

Frische Wipferl klein hacken bzw. im Mixer zerkleinern oder das Nadelpulver verwenden. Mit weicher Butter, etwas geriebener Zitronenschale und Salz vermischen. Das Verhältnis der Zutaten bestimmt man nach seinem individuellen Geschmack.

## Nadelessig:

25 g kleingeschnittene Nadeln (von der Fichte, Tanne oder Kiefer) in 100 ml Apfelessig 4 Wochen ziehen lassen, danach durch ein feines Sieb abseihen. Kühl und dunkel lagern.

Anwendung: zum Gurgeln, als Mundwasser, für Umschläge und Wickel bei Erkältungen. Verdünnt mit etwas Wasser als Gesichtswasser. In der Küche als Gewürzessig.

## Fichtenspitzensirup „Wipferlsirup“:

In einem Schraubglas die frischen zerkleinerten „Wipferl“ abwechselnd mit braunem Zucker einschichten. Man startet mit einer Schicht Zucker. Die Zuckerschichten sollten ca. 2 cm und die „Wipferlschichten“ ca. 3 cm breit sein. Alles fest zusammenpressen und mit einer Zuckerschicht enden. Man verschließt das Glas und lässt es 4 Wochen an einem warmen Ort stehen. Der Zucker löst sich auf und entzieht den „Wipferln“ ihre Inhaltsstoffe. Dann gut abseihen und den fertigen Sirup in eine saubere Flasche füllen. Kühl und dunkel lagern.

Anwendung: Bei Husten 1 Esslöffel des Sirup pur einnehmen oder in etwas Tee oder Wasser verdünnt trinken. In der Küche mit Wasser verdünnt als Sirup trinken oder für Desserts, Obstsalate usw. verwenden.

## Nadelbaumsirup – Kochmethode:

2 Hand voll frische „Wipferl“ oder Nadeln der Fichte, Tanne oder Kiefer klein schneiden und in einen Topf geben. Mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann abseihen und je 100 ml Flüssigkeit 100 g Zucker dazu geben. Mit etwas frischen Zitronensaft oder Orangensaft abschmecken. Noch einmal 1-2 Minuten aufkochen und noch heiß in sterile Flaschen abfüllen.

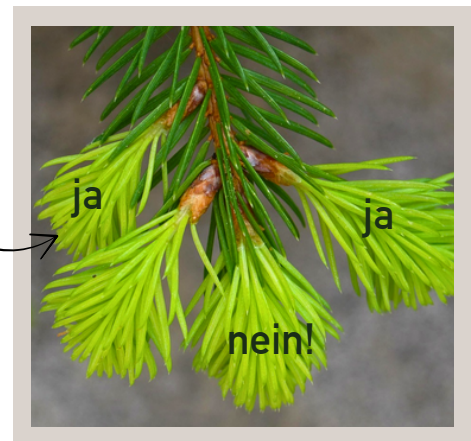
# NADELBAUMREZEPTE



## “WIPFERL” RICHTIG SAMMELN

“Wipferl” sind die jungen hellgrünen Triebe der Nadelbäume, die im Frühling bei allen heimischen Nadelbäumen wachsen. Sie sind ein sehr kostbares Naturgeschenk und sollten von uns Menschen nur äußerst sparsam gesammelt werden. Der Baum braucht sie für sein Wachstum.

Besonders wichtig ist, dass man niemals die mittleren Jungtriebe (= Wipferl) eines Astes sammelt, sondern immer nur die von den kleinen Seiten. Die mittleren Triebe sind nämlich besonders wichtig für ein gesundes Wachstum der Nadelbäume. Außerdem sollte man niemals alle Wipferl eines Ästchens komplett abzupfen sondern immer nur 1 bis maximal 2 pro Ästchen.



### Nadelbaumöl:

Ein Schraubglas zu  $\frac{3}{4}$  mit frischen zerkleinerten „Wipferln“ oder Nadeln (und eventuell auch jungen Zapfen) füllen und mit gutem Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl oder Olivenöl) so auffüllen, dass alle Pflanzenteile gerade gut mit Öl bedeckt sind. Mit einem Stabmixer kurz mixen bis das Öl intensiv grün wird. Das Schraubglas verschließen und das Öl 3 Wochen ziehen lassen. Alternativ einen warmen Ölauszug am Herd machen: Für den Warmauszug die Nadel-Öl-Mischung eine Stunde unter dem Siedepunkt erhitzen, dann vom Herd nehmen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag noch einmal 30 – 60 Minuten erwärmen und dann das fertige Öl abseihen.

**Anwendung:** Als Basis für Massageöle und Salben verwenden.

# NADELBAUMREZEPTE



## Nadelbaumbad:

### VARIANTE 1 MIT SALZ

10 Esslöffel Nadeln und 5 Esslöffel grobes Salz mit heißem Wasser übergießen, mit dem Mixer (oder Pürierstab) kurz mixen, etwas ziehen lassen, abseihen und als Badezusatz verwenden.

### VARIANTE 2 MIT SAHNE ODER MILCH

2 Hand voll zerkleinerte Baumadeln mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und mit dem Mixer (oder Pürierstab) kurz mixen. Falls vorhanden junge Zapfen dazugeben. 10 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen, mit 1/4 Liter Sahne oder Milch vermengen und ins Badewasser geben. 15 Minuten baden, danach ruhen. Das Bad wirkt entspannend und beruhigend auf die Nerven – ein schönes „Gute Nacht Bad“.

## Nadelbadesalz und Mischung zum Inhalieren:

### Grundrezept:

- 120 g naturbelassenes grobes Salz (Steinsalz oder Meersalz)
- 4 Esslöffel zerkleinerte frische Nadelbaumadeln, Orangenschalen usw.
- 1-2 Esslöffel hautpflegendes Pflanzenöl, z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Mandelöl, Hanföl, Jojobaöl
- 15 - 20 Tropfen 100% natürliche ätherische Öle

Die Baumadeln (und falls gewünscht Orangen- oder Mandarinschalen) mit einem Mixer oder einem scharfen Messer etwas zerkleinern und in einer Schüssel mit dem Salz, dem Pflanzenöl und optional etwas ätherischem Öl gut vermischen. Zur Aufbewahrung in ein Schraubglas füllen.

Anwendung: Für ein Vollbad nimmt man ca. 6 Esslöffel der Mischung, gibt sie in ein Baumwollsäckchen, eine Socke oder ein Organza Säckchen und gibt es in das Badewasser.

Zum Inhalieren übergießt man 3 Esslöffel der Mischung mit 1,5 Litern kochendem Wasser, lässt es 15 Minuten zugedeckt (!) ziehen und inhaliert dann den warmen Dampf mit einem Handtuch über dem Kopf. Vorsicht! Das Wasser sollte beim Inhalieren nicht zu heiß sein.

# NADELBAUMREZEPTE



## Nadelbaumtee:

1 TL getrocknete oder 1 EL frische zerkleinerte Nadeln der Fichte, Tanne oder Kiefer mit 150 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und mit etwas Honig gesüßt trinken.

Anwendung: Bei Erkältungen 2-3 Tasse täglich trinken. Auch gut bei Erschöpfung.  
Zum Inhalieren bereitet man 1 Liter Tee zu.

## Hustenteemischung:

- 2 Teile Kiefernspitzen
- 2 Teile Königskerzenblüten
- 1 Teil Thymian

2 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und mit etwas Honig gesüßt trinken.

## Pechsalbe (Harzsalbe) (für 50ml):

Zutaten: 30 g Olivenöl, 10 g Johanniskraut Öl, 8 g Fichtenharz, 8 g Lärchenharz, 6-8 g Bienenwachs, Schafgarbe und Quendel für den Ölauszug.

Man kann auch Kiefernharz für die Salbe verwenden.

Zubereitung: Das Ölgemisch gemeinsam mit den Kräutern vorsichtig im Wasserbad erwärmen. Die Kräuter 30 – 45 Minuten im warmen Öl ausziehen. Dann die Kräuter abseihen und die Harze vorsichtig darin schmelzen. Am Ende das Bienenwachs dazu geben und vollständig auflösen. In Glastiegel abfüllen, abkühlen lassen und zuschrauben.

Verwendung: kleine, nicht mehr blutende Wunden, Schürfwunden, Schwielen, als Zugsalbe, gegen Hautentzündungen, Nackenverspannung, kalte Füße, Rheuma, Gelenkentzündungen. Die Salbe wirkt entzündungshemmend, zieht Wunden zusammen und desinfiziert sie. Die Pechsalbe hält gut zwei Jahre.

# NADELBAUMREZEPTE



## Kiefernсалbe:

### Zutaten:

- 8 EL Olivenöl oder Johanniskrautöl
- 1 EL Honig
- 20 g Bienenwachs
- 10 Tropfen ätherischen Kiefernadelöl

### Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erwärmen, das Wachs darin schmelzen und den Honig gut verrühren. Die Salbe auf Handwärme kühl rühren und das ätherische Öl dazu tropfen. Gut vermischen und in saubere Salbentiegel abfüllen.

**Anwendung:** Die Salbe wirkt wundheilend und durchblutungsfördernd. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Muskelkater, rheumatischen Beschwerden, leichten Nervenschmerzen, kleinen, nicht mehr blutenden Wunden.

## Fichtenzapfen Balsam oder Kiefernzapfen Balsam:

1-2 rote oder grüne Fichtenzapfen und/oder noch grüne Kiefernzapfen in Scheiben schneiden gemeinsam mit einer Hand voll zerkleinertem Quendel oder Thymiankraut in Olivenöl (oder Sonnenblumenöl) bis zum Siedepunkt erhitzen und ein zehn Minuten simmern lassen. Die Hitze etwas reduzieren und eine halbe Stunden noch weiter erwärmen. Von Zeit zu Zeit umrühren.

Das fertige Öl abseihen und mit Bienenwachs zu einem Balsam verarbeiten. 7-10 g Bienenwachs auf 100 ml Öl. Die Salbe kühl rühren und kurz vor dem Abfüllen noch je 50 ml Öl 3-4 Tropfen ätherisches Öl dazu tropfen. Als ätherisches Öl eignen sich zum Beispiel Fichte, Tanne, Latsche, Zirbe, Rosmarin, Wacholder.

**Anwendung:** zum Einreiben bei Muskelkater, Verspannungen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen und als Brustbalsam bei Erkältungen verwenden. Als Wundsalbe auf kleinen nicht mehr blutenden Verletzungen auftragen.

# NADELBAUMREZEPTE



## Franzbranntwein mit Fichtenwipferln:

- 3 Hand voll frische Fichtenwipferln
- ½ Tasse voll Wacholderbeeren
- 0,7 L Korn
- 10 Tropfen ätherisches Rosmarinöl

Die Fichtenwipferln gut zerkleinern, die Wacholderbeeren im Mörser etwas anquetschen. Alles gemeinsam mit dem Korn in ein Schraubglas füllen und 3 Wochen an einem warmen Platz stehen lassen, dabei gelegentlich schütteln. Dann abseihen, das ätherische Öl dazu geben, in eine saubere Flasche füllen und schütteln. Kühl und dunkel lagern. Vor Gebrauch etwas schütteln.

Anwendung: zum Einreiben bei Muskelkater, Rückenschmerzen, Hexenschuss, Gelenkschmerzen, Rheuma und Gicht. Wirkt kühlend und durchblutungsfördernd.

## Nadelbaum Oxymel:

- 50 g getrockneten Nadeln von der Tanne, Fichte, Föhre oder Lärche, Weihnachtsbaum (unbehandelt!)
- 300 g Honig
- 100 Apfelessig

Die Nadelbaumnadeln im Mörser oder Mixer zu einem feinen Pulver mahlen und durch ein grobes Sieb sieben. Gemeinsam mit den anderen Zutaten in ein Schraubglas füllen, das Glas verschließen und vorsichtig schütteln, bis alles gut vermischt ist. Das Nadelbaum Oxymel wird nicht filtriert. Es kann gleich nach der Herstellung eingenommen werden.

Haltbarkeit im Kühlschrank 1 Jahr.

Anwendung: Als Tonikum (generelles Stärkungsmittel) täglich 30 ml des Oxymels mit 1 Liter Wasser oder Kräutertee verdünnen und über den Tag verteilt trinken.

Wirkung: Das Pulver der Nadelbaumnadeln ist reich an Vitamin C, anderen Vitaminen und Mineralstoffen (Mikronährstoffen). Das Pulver reguliert die Verdauung, hat eine sanfte Detox Wirkung, reguliert die Blutfettwerte, wirkt antioxidativ, antibakteriell, antientzündlich bei Erkältungen und regt die Nierenfähigkeit an.

# NADELBAUMREZEPTE



## Maiwipferl Tinktur & Maiwipferl Likör:

- 1 verschließbares Glas
- Maiwipferl, Nadelpulver
- oder Nadelbaumzweige
- Geschmacksneutralen
- Alkohol wie Korn oder Wodka

Gib die zerkleinerten Pflanzen in ein Glas (ca. halb voll füllen) und übergieße sie mit Alkohol. Verschließe das Glas und lasse es ziehen. Nach 2-4 Wochen ist die Tinktur fertig. Diese Tinktur kann mit Honig oder Zucker zu einem Likör weiter verarbeitet werden oder wie Franzbranntwein für Einreibungen direkt auf die Haut aufgetragen werden, er dient weiter als Rohstoff für Cremes/Salben usw.

## Nadelbaum Limonade & Nadelbaum Cocktail:

- Frische Triebe von Fichte, Tanne, Kiefer oder Lärche bzw. fertiges Nadelpulver
- Zucker oder Honig oder Ahornsirup
- Ein Schuss frischen Zitronen- oder Orangensaft
- Wasser oder Sekt für den Cocktail

Die Fichtentriebe werden mit dem Zucker zu einer Paste verrieben. Anschließend wird die Paste mit einem Schuss Zitronen- oder Orangensaft und Wasser zu einem Getränk verdünnt und durch ein Teesieb gegossen, um die Nadelstücke zu entfernen. Alternativ wird das fertige Nadelpulverpulver zusammen mit Zucker und Zitronen- oder Orangensaft in einem Glas mit Wasser verdünnt.

Im Winter kann die Limonade auch warm genossen werden.

Cocktail: Für einen alkoholischen Aperitiv einfach das Wasser durch Sekt oder Weißwein ersetzen.

# NADELBAUMREZEPTE



## Lärchen-Haferkekse (Rezept von [www.abenteuer-am-wegesrand.at](http://www.abenteuer-am-wegesrand.at)):

- 125 g weiche Butter
- 150 g Haferflocken (grob)
- 100 g geriebene Mandeln oder Haselnüsse
- 50 g Weizen- oder Dinkelmehl (Type 480 oder Universal)
- 2-3 Esslöffel Honig (je nachdem, wie süß die Kekse sein sollen)
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Backpulver
- 3 Teelöffel frische, gehackte Lärchenspitzen und weibliche Blüten
- 1 Prise Salz
- Zur Dekoration: 50 g dunkle Schokolade (70%), 50 g Butter ca. 40 schöne, frische Büschel Lärchenspitzen

Für den Teig vermischt man zunächst Mehl und Backpulver gut. Anschließend werden nur noch alle übrigen Zutaten hinzugefügt und alles mit den Händen rasch zu einem festen Teig geknetet. Dann kann man auch schon das Backrohr auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Teig werden mit einem Teelöffel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech kleine Häufchen formen. Die Häufchen können gerne etwas unregelmäßig sein – dann werden die Kekse knuspriger. Zwischen den Keksen sollte ungefähr 2 cm Abstand sein, da sie etwas aufgehen. Das volle Backblech wird nun ins vorgeheizte Backrohr geschoben und für ca. 10-15 Minuten goldbraun gebacken.

Anschließend lässt man die Kekse etwas abkühlen.

## Dekoration:

Dazu erwärmt man Schokolade und Butter gemeinsam langsam im Wasserbad auf lippenwarme Temperatur. Man setzt auf jeden Lärchen-Haferkeks einen dicken Tropfen Schokoglasur. Dann drückt man rasch ein kleines Büschel frischer Lärchtriebe in den Tropfen, so lange die Schokolade noch weich ist.

# KONTAKT & WEBSITE



**Franziska Polsterer, MBA**  
**Zertifizierte Kräuterpädagogin**

[www.engelsgarten.at](http://www.engelsgarten.at)

[franziska@engelsgarten.at](mailto:franziska@engelsgarten.at)



## Wichtige Hinweise - bitte lesen! (Haftungsausschluss)

Die in diesem Skriptum bereitgestellten Informationen dienen nicht für Diagnosezwecke oder als Therapieempfehlung. Alle Symptome müssen mit einem Arzt abgeklärt werden. Jeder Teilnehmer dieser Ausbildung wurde von der Vortragenden ausdrücklich in Kenntnis gesetzt, dass eine mögliche Anwendung aller erwähnten Rezepte und Hausmittel nur auf eigene Verantwortung erfolgt. Alle genannten Rezepte müssen vor der Anwendung mit einem Arzt abgeklärt werden! Für Wirkungen, Dosierung und Nebenwirkungen fragen Sie einen Arzt oder Apotheker.

Manche Kräuter können Allergien hervorrufen oder sind für Kinder, Schwangere und nicht vollständig gesunde Menschen nicht geeignet!

Alle mit der Anwendung und Einnahme von Kräutern möglicherweise verbundenen Effekte und körperlichen Reaktionen müssen von den Lesern dieses Skriptums selbständig vorweg abgeklärt werden. Der Teilnehmer übernimmt die alleinige Verantwortung dafür. Vor dem Sammeln von Wildkräutern müssen die Teilnehmer sich selbständig mit den Erkennungsmerkmalen der Kräuter vertraut machen. Die Vortragende übernimmt keine Verantwortung für das Sammeln von Kräutern durch die Teilnehmer. Alle genannten Rezepte und Anwendungen dürfen nur von gesunden Menschen angewendet werden.

Als Kräuterpädagogin hat die Vortragende ausschließlich das Recht zur Wissensvermittlung. Alle hier dargestellten Informationen wurden gewissenhaft recherchiert. Die Vortragende übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Vortragende, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Vortragenden kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

## Verwendete Literatur

Susanne Fischer-Rizzi (2007): „Blätter von Bäumen“. AT Verlag, Baden und München.

Ursel Bühring (2018): „Alles über Heilpflanzen“, Eugen Ulmer KG, Stuttgart.

Sylvana Kuhl: „Nadelbaumrezepte“

Internetquellen:

<https://www.naturzauberwerke.at/>

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

<https://commons.wikimedia.org/wiki/Hauptseite>

<https://www.eunikegrahofer.at/fichte/>