

Stiel-/Trauben-Eiche (*Quercus robur/petraea*)

Familie: Fagaceae, Buchengewächse

Wussten Sie schon?

Während der Mittleren Wärmezeit, 4000 v. Chr., war die Eiche der häufigste Baum Deutschlands. Eichenmischwälder dominierten damals das Landschaftsbild.

Stiel-/Trauben-Eiche	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

Standortansprüche und Verbreitung:

In ganz Europa, außer im nördlichen Skandinavien, bis in Höhen von 1000 Metern. Als Lichtbaumart ist sie Teil lockerer Wälder. Die Ansprüche an Boden und Wasser unterscheiden sich bei Stiel-Eiche und Trauben-Eiche. Da sich die beiden Arten kreuzen und in ihren Vorkommen überschneiden sowie in der Verwendung gleich sind, werden diese hier nicht unterschieden. Eichen dominieren natürlicherweise auf trocken-warmen Sonderstandorten, welche zu mager für Hainbuchen und zu trocken für Rot-Buchen sind.

Verwendung als Nahrung:

Blätter: die ganz jungen Blätter eignen sich zum Aromatisieren von Likören und Wein, als Gewürz, zum Fermentieren, als Beigabe zu Salaten und getrocknet und pulverisiert zum Strecken von Mehl.

Früchte: Frische Früchte eignen sich zum Zubereiten von Mus, Bratlingen, Nudelteig, Spätzle, Aufstrichen und Essig. Man gibt sie Suppen oder Soßen bei und nutzt sie zum Aromatisieren von Likör oder Wei. Dafür sollten die Früchte vorher entbittert werden (siehe Rezepte). Das Wasser mit den Bitterstoffen ergibt gut gekühlt mit etwas Zitrone ein herbes Erfrischungsgetränk. Geröstete und gemahlene Eicheln können als koffeinfreier Kaffeeersatz aufgebrüht werden.

Heilwirkung:

Rinde: Bei Durchfall, Magen-Darm-Katarrh, Zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend, stopfend, keimtötend, schweißhemmend, gewebebefestigend. Die stark zusammenziehende Wirkung findet als Sitzbad bei Gebärmutterentzündungen, Hämorrhoiden, Analekzemen sowie anderen Entzündungen im Genitalbereich Anwendung. Auch helfen solche Bäder bei übermäßigem Fußschweiß und wirken schlaffördernd.

Früchte: Bei Melancholie, Gicht, Blähungen und gegen Sodbrennen.

Inhaltsstoffe:

Blätter: Gerbstoffe (Catechingerbstoffe, Gallensäure), Bitterstoffe (Quercetin), Triterpene.

Früchte: Eiweiß (bis 6%), fettes Öl (bis 15%), Quercin, Säuren, Gerbstoffe (Catechingerbstoffe, Gallensäure), Bitterstoffe (Quercetin), Stärke (bis zu 70%), Zucker (bis 10%).

Rinde: Quercin, Zucker, Pektin, Stärke, Gerbstoffe (Catechingerbstoffe, Gallensäure), Bitterstoffe (Quercetin).

Küchenrezepte:

Vorbereitung der Eicheln:

Eicheln enthalten einen großen Anteil an Gerbstoffen, welche in größeren Mengen zu leichten Vergiftungen führen. Glücklicherweise sind Gerbstoffe Wasserlöslich und können leicht ausgeschwemmt werden.

Dafür die Eicheln in einem Topf mit reichlich Wasser auf kleiner Stufe köcheln lassen und alle 15 Minuten das Wasser wechseln bis es sich nicht mehr verfärbt. Dann die Eicheln mit einem schweren Messer zerteilen und von der Schale und am besten auch von der bitteren Samenhaut befreien. Dies geht einfacher, wenn die Eicheln noch heiß sind.

Es kann auch mit kaltem Wasser entwässert werden. Das ausschwemmen dauert dann allerdings mehrere Tage, in diesem Fall wird das Wasser nur einmal täglich ausgewechselt.

Eichelkaffee:

Anwendung: Dieses Rezept könnte ebenso gut unter „Medizinische Rezepte“ stehen. Denn dieses kohlenhydrathaltige Getränk eignet sich zum Aufpäppeln von durch Krankheit ausgezehrten Menschen, hilft bei schwacher Verdauung, Sodbrennen, Blähungen und wurde gegen Melancholie verabreicht.

Rezeptur: Für die Zubereitung werden die vorbereiteten Eicheln (siehe oben) grob gehackt und im Backofen bei 100 Grad Celsius für 20 – 30 Minuten getrocknet, wobei die Ofentür einen Spalt weit geöffnet sein sollte, damit die Feuchtigkeit abzieht. Anschließend werden sie bei 200 Grad geröstet bis sie eine gold- bis dunkelbraune Färbung haben – je dunkler desto kräftiger der Geschmack. Haben sie die gewünschte Farbe, die gerösteten Eicheln aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mahlen. Je nach Geschmack circa einen gehäuften Teelöffel des Pulvers pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Der Kaffee kann wie gewohnt mit Zucker, Honig oder (aufgeschäumter) Milch verfeinert werden, auch gut schmeckt er mit etwas Kardamom, Zimt oder Nelken.

Achtung! Geben sie das gemahlene Pulver nicht in eine Kaffeemaschine! Durch den hohen Ölgehalt der Eicheln setzt sich sofort Filter oder Sieb zu, wodurch nicht nur die Maschine Schaden nehmen kann (Mir selbst ist einmal eine espressokanne explodiert. Danach musste die Küche neu gestrichen und ein Loch in der Rigipsdecke über dem Herd geflickt werden)

Medizinische Rezepte:

Eichenrindensitzbad:

Anwendung: Zur Linderung von Entzündungen und Juckreiz im Anal- und Genitalbereich.

Rezeptur: 25 Gramm zerkleinerte Eichenrinde und 5 Gramm Kamillenblüten in 5 Litern Wasser aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Den Sud abseihen und zum Anwenden ungefähr auf Körpertemperatur abkühlen lassen.

Die maximale Badedauer beträgt 3-5 Minuten. Da Eichenrinde stark austrocknend wirkt sollte der behandelte Bereich nach dem abtrocknen mit Hamamelis- oder Ringelblumensalbe eingecremt werden.

Ein solches Bad soll höchstens zwei Mal täglich und ohne Ärztliche Zustimmung nicht länger als 2-3 Wochen angewendet werden.

Eichenrindentee:

Anwendung: Bei Entzündungen im Mund oder Rachen wird mit dem lauwarmen Tee gegurgelt. Gegen feuchte Ekzeme auf der Haut wird ein mit dem Tee getränktes Tuch als Umschlag aufgelegt. Bei übermäßiger Schweißbildung wird er als Waschung angewendet und kann bei Durchfall oder Magenverstimmungen in geringen! Mengen auch getrunken werden. Bei innerlicher Anwendung sollte eine gesamte Menge von zwei Tassen pro Tag nicht überschritten werden und nicht länger als 3-4 Tage eingenommen werden.

Rezeptur: 2 TL zerkleinerte Eichenrinde mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Dann abseihen und etwas abkühlen lassen.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>