

Essbare Bäume & Sträucher

Autor: Rudi Beiser

Auch Bäume und Sträucher sind essbar! Sie sind vielleicht – so wie der Rezensent – etwas skeptisch. Dann lassen Sie uns gemeinsam eintauchen in die Schatzkammer der Natur, unser Guide ist Rudi Beiser: Er beschäftigt sich seit über 45 Jahren mit Heilkräutern und essbaren Wildpflanzen. Sein Interesse gilt vor allem der Volksmedizin und dem Kräuterbrauchtum vergangener Zeiten. Sein reichhaltiges Wissen über Pflanzen und seine langjährigen Erfahrungen gibt er heute als Dozent an verschiedenen Instituten und als erfolgreicher Buchautor weiter.

In den Porträts von 32 Arten Wild- und Kulturgehölze erzählt er Verblüffendes zur Biologie, zum Brauchtum und zur Nutzung damals und heute. 414 Genuss-, Heil- und Wohlfühlrezepte machen das Buch zu einem Fundus für alle, die sich für Wildpflanzen begeistern und diese sammeln und verarbeiten möchten. Genießen Sie die feinen und gesunden Rezepte mit Blättern, Blüten, Knospen und Früchten von Ahorn-Blütensirup über Kiefern-Cookies bis Wildrosen-Massageöl.

Das Buch startet mit Grundrezepten und Verarbeitungstipps zum Genießen, um etwa Likör, Saft, Sirup, Kompott, Fruchtaufstrich, Essig, Würzsalze, Aromazucker zu produzieren. Es folgen Grundrezepte zum Heilen und Gesundbleiben, wie Tee, Tinktur, Knospenmedizin (Gemmotherapie), Blütenessenzen und Oxydel (Sauerhonig). Neben der Beschreibung des Grundrezepts steht immer auch eine Aufzählung der Baum- und Strauchteile, die sich für jeweilige Methode eignen.

Der Hauptteil des Buchs ist der ausführliche Porträtteil – „Rezepte zum Genießen“, „Rezepte zum Heilen und Gesundbleiben“ und „Rezepte zum Wohlfühlen“. Auf mehr als 300 Seiten werden Ahorn, Apfel, Aronia, Berberitze, Birke, Birne, Brombeere, Buche, Eiche, Esskastanie, Felsenbirne, Fichte, Haselnuss, Himbeere, Holunder, Johannisbeere, Kiefer, Kirsche, Kornelkirsche, Lärche, Linde, Pfirsich, Pflaume, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Tanne, Vogelbeere, Wacholder, Walnuss, Weißdorn und Wildrose vorgestellt – mit Gesundheits-Check zu jeder Art und den wichtigsten Informationen zu Inhaltsstoffen und Heilwirkung. Los geht's immer mit spannenden Infos zur Pflanze – etwa: Weltweit gibt es rund 30.000 Apfelsorten; Birkenholz brennt auch dann, wenn es nass ist; das Holz der Kornelkirsche ist außergewöhnlich hart und diente deswegen im Mittelalter für die Herstellung von Wagenrädern; die Linde wurde in den Mittelpunkt von Dörfern gepflanzt, weil sie ein Symbol für Gemeinschaft, Gerechtigkeit und Frieden war und als Versammlungsort für Feste, Tänze und Gerichtstage diente. Die Rezeptfotos sind übrigens hochqualitativ und appetitanregend. Äußerst hilfreich ist der Sammelkalender am Ende des Buchs, der Aufschluss darüber gibt, in welchem Monat der Baumsaft, die Blätter, Blüten, Früchte, Knospen, Triebspitzen, Zapfen und die Rinde gesammelt und geerntet werden sollen.

Nachdem Sie ganz sicher viel Spaß beim Lesen dieses Kleinods hatten, wünscht Ihnen der Rezensent unzählige Genussmomente beim Ausprobieren der Rezepte – ja, Bäume und Sträucher sind in der Tat essbar, heilend und wunderbar wohltuend. Und alles dabei: Heilkunde, Kulinarisches, Pflegeprodukte, Räucherwerk – typisch Rudi Beiser.

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, August 2025

Verlag Eugen Ulmer, März 2025
384 Seiten, mit 200 Fotos
Hardcover, 27,4 x 20,2 cm
ISBN: 978-3-8186-2084-4
41,20 Euro (A); 40 Euro (D); 55,90 CHF (CH)

[Natur.Werk.Stadt](#) getragen von [Naturschutzbund Steiermark](#) und [StAF](#)
mit finanzieller Unterstützung von [AMS](#), [Land Steiermark Arbeit](#), [Land Steiermark Soziales](#), [Land Steiermark Naturschutz](#) und [Europäischer Union](#)