

Sigrid Thaler Rizzolli · Heinrich Gasteiger

Die Zirbe

HEILKRAFT DER NATUR · GESUNDES WOHNEN
MIT ÜBER 100 REZEPTEN FÜR WOHLBEFINDEN,
SCHÖNHEIT & KÜCHE

Aktualisierte und
erweiterte **Neuaufgabe**
mit einem Special zur

Latsche



ATHESIA

*Willst du wissen, was Schönheit ist,
so gehe hinaus in die Natur.*

Albrecht Dürer

Sigrid Thaler Rizzolli · Heinrich Gasteiger

Die Zirbe

HEILKRAFT DER NATUR · GESUNDES WOHNEN
MIT ÜBER 100 REZEPTEN FÜR WOHLBEFINDEN,
SCHÖNHEIT & KÜCHE

Aktualisierte und
erweiterte **Neuaufgabe**
mit einem Special zur

Latsche



Die Zirbe überrascht immer wieder aufs Neue

Bei meinen Kräuterexkursionen an der Waldgrenze spielt die Zirbe eine zentrale Rolle. Sie ist das Sinnbild für die Kraft der Natur, die ich den Menschen vermitteln möchte, und steht für Verwurzelung, Standhaftigkeit und Ausdauer. Immer wieder fragen Menschen, wo sie all das nachlesen können. Das hat mich dazu bewogen, ein Buch über diesen – für mich so besonderen – Baum zu schreiben.

Die tiefe Verbundenheit mit diesem Baum gibt mir in allen Lebenslagen die richtigen Eingaben, denn er strahlt eine unwahrscheinliche Lebenskraft, Ausdauer und besonders viel Wärme aus. Die Zirbe ist tief verwurzelt in ihrer Welt, wissend, dass nichts überstürzt werden muss und versehen mit der Kraft, sich mit Naturgewalten auseinanderzusetzen.

Das Buch liefert viele Informationen, wie die Kräfte der Natur genutzt werden können. Es ist reich an Rezepten,

die auch mit anderen Pflanzen gelingen, und die vielfach auf volksheilkundlichen Überlieferungen, aber auch auf eigenen Erfahrungen basieren. Die positive Wirkung auf unsere Gesundheit soll jedoch nicht als Heilsversprechen aufgefasst werden.

Es ist mir ein Anliegen, die Einmaligkeit der Zirbe aufzuzeigen, damit diesem kraftvollen Baum eine respektvolle Wertschätzung entgegengebracht wird. Es ist jedoch nicht meine Absicht, dass die Verbreitung meines Wissens zu habgierigen Handlungen führt, welche diesen Baum bedrohen könnten. Im Vordergrund muss immer der Leitsatz stehen: Die Natur kann man nutzen, man darf sie jedoch auf keinen Fall ausnutzen.

Ihre Sigrid Thaler Rizzoli

Der Wald im Teller



Der Wald, seine Geräusche, Gerüche und Geschmäcker gehören zu unserem Land, wie das Amen zum Gebet. Was wäre die Südtiroler Küche ohne Wild, ohne Pilze oder Beeren? Die Zirbe und ihre Früchte – das Zirbelöl und die Zirbelnüsse – sind kulinarisch dagegen Newcomer, das intensive Aroma hat wohl lange Zeit abgeschreckt.

Dabei ist es faszinierend, mit Zirbelöl und Zirbelnüssen zu kochen, es ist faszinierend, das wohl charakteristischste Aroma unseres Waldes auf die Teller zu zaubern. Und faszinierend ist auch, wie breit die Zirbe in der Küche eingesetzt werden kann. So finden Sie in diesem Buch Rezepte für Aperitifs, für kalte und warme Vorspeisen, für Hauptgerichte und sogar Desserts. Kein Bereich der Küche bleibt der Zirbe also verschlossen.

Wenn die Zirbe bisher ein kulinarischer Außenseiter war, dann hat man ihr unseres Erachtens Unrecht getan. Dieses

Buch soll ein kleiner Beitrag dazu sein, der Zirbe den Stellenwert in der Küche zu verschaffen, den sie sich aufgrund ihres einzigartigen Geruchs und Geschmacks verdient.

Alle Rezepte, das kann ich wie immer garantieren, sind vielfach erprobt. Dem Kochspaß mit dem Grandseigneur unserer Wälder steht also nichts im Wege. Probieren Sie's einfach aus!

Ihr Heinrich Gasteiger

Die Zirbe im Alpenraum 10

- Wissenswertes zum Baum 12
- Extreme Bedingungen an der Waldgrenze 17
- Bedeutung im Ökosystem 18
- Lebensgemeinschaften der Zirbe 20
- Botanische Merkmale der Zirbe 24
- Sibirische Zirbe 28
- Alpine Wälder am Beispiel Südtirols 30



10

Altes Wissen – Verwendung von Zirbelholz 34

- Brauchtum und Volksheilkunde 37
- Verwendung von Zirbelholz früher 40
- Verwendung von Zirbelholz heute 44
- Eigenschaften von Zirbelholz 48



34

Wissenschaftliche Erkenntnisse 50

- Maximilian Moser und seine
Forschungsergebnisse 52
- Vegetatives Nervensystem 54
- Einfluss der Zirbe auf die Melatonin-
produktion 56
- Zirbelkiefer – Zirbeldrüse 58
- Weitere positive Effekte der Zirbelkiefer 60
- Positive Wirkung der Nadelbäume 62
- Wirksame Pflanzenstoffe in der Zirbe 64



50

Die Kraft der Zirbe nutzen 68

- Zirbe in der Silvotherapie 70
- Zirbe in der Gemmotherapie 72
- Zirbe in der Aromatherapie 77
- Zirbe beim Räuchern 92



68

Heil- und Wohlfühlrezepte 100

Auszüge und Ansätze der Zirbe 102

Zirbe in der Hausapotheke 114

Zirbe in der Kosmetik 127

Zirbel-Genussrezepte 146

Ein Küchenneuling mit Potenzial 148

Kalte Vorspeisen 152

Warme Vorspeisen 158

Hauptspeisen 186

Süßspeisen und Kekse 192

Brot, Butter und Pesto 208

Die Latsche im Alpenraum 218

Die Pflanze mit den vielen Namen 220

Ein Leben an der Baumgrenze 222

Vorkommen und Lebensgemeinschaften 224

Schutzfunktion der Latsche 226

Wuchs und Vermehrung der Latsche 228

Die Latsche als „Bergsegen“ 230

Ernte der Latsche 232

Gewinnung des Latschenöls 235

Heilkraft der Latsche 236

Latschenöl, bekanntes Heilmittel des Alpenraums 238

Latschenbäder, eingebettet in Latschen-„Strebe“ 240

Kneippanwendung mit Latsche 242

Verwendung der Latsche in der Küche 244

Größter Adventskranz im Alpenraum aus Latschenzweigen 246



100



146



218

Rezeptliste

Gemmotherapie

1. Zirbelgemmomazerat (einfache und schnelle Methode) **74**
2. Zirbelgemmomazerat (mit Urtinktur) **74**

Aromatherapie

3. Energiespray **87**

Mischungen aus ätherischen Ölen für die Duftlampe

4. Konzentration **89**
5. Schlechte Gerüche **89**
6. Keimtötend **89**
7. Entspannung **89**
8. Liebe **89**

Mischungen aus ätherischen Ölen für die Massage

9. Entspannungsmassageöl **90**
10. Sportmassageöl **90**

Mischung aus ätherischen Ölen in der Luft

11. Raumspray **90**

Räuchern

Räuchermischungen

12. Hausputz **97**
13. Waldgefühl **97**
14. Energie & Konzentration **97**
15. Gute Nacht **97**
16. Herz & Harmonie **97**
17. Seelentröster **97**
18. Rauhächte **97**

Auszüge und Ansätze

19. Zirbelsalz mit frischen Nadeln **105**
20. Zirbelsalz mit getrockneten Nadeln **105**
21. Zirbelsalz mit ätherischem Zirbelöl **105**
22. Essig mit Zirbelnadeln **107**
23. Essig mit Zirbelzapfen **107**
24. Öl mit Zirbelzapfen **109**
25. Öl mit Zirbelnadeln **109**
26. Zirbellikör mit Zapfen **111**
27. Zirbelschnaps mit Zapfen **111**
28. Zirbelschnaps mit jungen Trieben **111**
29. Zirbelsirup mit Honig gemacht **113**
30. Zirbelsirup mit Zucker gemacht **113**
31. Erdkammersirup **113**

Hausapotheke

32. Tinktur mit Zirbelzapfen **117**
33. Tinktur mit jungen Zirbeltrieben **117**
34. Zirbeltee als Aufguss **118**
35. Zirbeltee als Kaltansatz **118**
36. Zirbeltee als Abkochung **119**
37. Zirbelsalbe **121**
38. Zirbel-Arnika-Salbe **121**
39. Bronchialsalbe **121**
40. Zirbeloxymel mit Zirbelzapfen **123**
41. Zirbeloxymel mit Zirbeltrieben **123**
42. Soleansatz mit Zirbelzapfen **125**
43. Soleansatz mit Zirbelnadeln **125**



1-99

Kosmetik

- 44. Zirbel-Gesichtscreme **131**
- 45. Lippenbalsam **131**
- 46. Körperpflegepralinen **131**
- 47. Zirbel-Badesalz **133**
- 48. Wohlfühlbad mit ätherischem Zirbelöl **133**
- 49. Heilsames Zirbel-Moos-Bad **133**
- 50. Zirbel-Apfel-Bad **133**
- 51. Zirbel-Duschgel **134**
- 52. Zirbelpralinen zum Baden **134**
- 53. Haarspülung **134**
- 54. Zirbelhydrolat-Deo **137**
- 55. Zirbeltinktur-Deo **137**
- 56. Zirbelessig-Deo **137**
- 57. Zirbel-Deopralinen **138**
- 58. Zirbel-Blitzdeo **138**
- 59. Waldduft-Roll-on **138**
- 60. Zirbelöl-No-Emu **141**
- 61. Zirbelhydrolat-No-Emu **141**
- 62. Zirbelzahnpaste **143**
- 63. Zirbelzahnpulver **143**
- 64. Zirbelseife **145**
- 65. Reinigungslotion **145**
- 66. Rasierseife **145**
- 75. Zirbel-Speckknödel mit Blattsalaten **168**
- 76. Dinkelrapfen mit Ziegenfrischkäse **170**
- 77. Tirtlen mit Wildkräuter-Zirbel-Füllung **172**
- 78. Zirbel-Vollkorngerste mit BioGemüse **174**
- 79. Steinpilz-Zirbel-Risotto **176**
- 80. Teigtaschen mit Sauerkraut und Zirbelnussbutter **178**
- 81. Weizenvollkorn-Teigtaschen mit Roter Bete **180**
- 82. Dinkelteigtaschen mit Brennesselfüllung **182**
- 83. Tagliatelle mit Zirbelnüssen **184**
- 84. In Zirbelbutter gebratenes Forellenfilet **186**
- 85. Schweinssteak mit Zirbel-Walnuss-Kruste **188**
- 86. Lammkarree mit Zirbelkruste **190**
- 87. Gebackene Zirbel-Apfel-Preiselbeer-Krapfen **192**
- 88. Buchteln mit Zirbel-Vanillesauce **194**
- 89. Zirbel-Vanillesauce **196**
- 90. Schmarren mit Zirbelhonig **198**
- 91. Karamellisierter Zirbelkrokant **200**
- 92. Zirbel-Schokoladenmousse **202**
- 93. Hausfreunde mit Zirbelnüssen **204**
- 94. Zirbelkipferl **206**
- 95. Veganes Zirbel-Apfel-Brot **208**
- 96. Zirbelpesto-Baguette **210**
- 97. Zirbel-Dinkelvollkorn-Baguette **212**
- 98. Zirbelbutter **214**
- 99. Zirbelpesto **216**

Genussrezepte

- 67. Brotsalat mit Zirbeldressing **152**
- 68. Frischkäsemousse mit Zirbelhonig und Speck **154**
- 69. Rindscarpaccio mit Preiselbeer-Zirbel-Dressing **156**
- 70. Kürbiscremesuppe mit Zirbelnüssen **158**
- 71. Wildkräuter-Spatzlen mit Zirbelnüssen **160**
- 72. Zirbel-Ricotta-Spatzlen **162**
- 73. Bergkäse-Zirbel-Pudding **164**
- 74. Zirbel-Pressknödel auf Rübenkraut **166**

Die Zirbe
im Alpenraum

Wissenswertes zum

Zirbe am Latemar mit Blick zum Zanggen, Schwarzhorn und Weißhorn



Namen: Zirbe, Zirm, Zirbelkiefer,

Arve, Arbe, Arole, Petschl, Swiss Stone Pine (englisch)



Baum



Name

Mit dem Namen Zirbe wurden ursprünglich die Zapfen des Baumes bezeichnet. Wahrscheinlich kommt der Name vom mittelhochdeutschen Wort *zirben*, was so viel wie *wirbeln* oder *sich im Kreise drehen* bedeutet. Je nach Land und Region sind für diesen Baum unterschiedliche Namen gebräuchlich.

In Deutschland verwendet man vielfach den Namen Zirbelkiefer, in der Schweiz bezeichnet man die Zirbe als Arve und in **Südtirol** sind die Zirben in manchen Tälern als **Petschl-Baum** bekannt, und demnach werden die Zapfen als *Petschlan* bezeichnet. Im gesamten Alpenraum haben sich bis heute viele regionale Bezeichnungen erhalten.

Sowohl das deutsche Wort *Kiefer* (althochdeutsch *kein* = harzreiches Holz) als auch der wissenschaftliche Name *Pinus* (*pix* = Harz) weisen auf den hohen Harzgehalt dieser Bäume hin.

Die Zirbe im Alpenraum

Im Hochgebirge muss sich die Zirbe im Winter an Schneedruck und Frosttemperaturen anpassen.

Vorkommen

Bis zur **Würmeiszeit** lag das Verbreitungsgebiet der Zirbe vor allem in Sibirien. Die Würmeiszeit war die letzte Eiszeit, die etwa 100.000 Jahre dauerte und vor ca. 10.000 Jahren endete. In dieser Zeit verbreitete sich die Zirbe im Bereich der Alpen, und zwar anfangs südlich der Alpen im Bereich der Po-Ebene und der Balkanhalbinsel. Durch den Gletscherrückzug verlagerte sich das Verbreitungsgebiet der Zirbe in Richtung Norden und damit auch in den nördlichen Teil der Alpen.

Unsere ersten nacheiszeitlichen Wälder bestanden im Alpenraum zu einem großen Teil aus Zirben. Erst als die Temperatur immer weiter anstieg, zog sich die Zirbe in höhere Lagen zurück.

Das **Hauptvorkommen der Zirbe** liegt heute in den Alpen, den Karpaten und in den Transsilvanischen Alpen. Die Zirbelkiefer ist ein Baum des Hochgebirges. Unter 1600 m ü. M. kann sich die langsam wachsende Zirbe gegenüber

anderen Bäumen wie Fichte, Lärche oder Föhre nicht behaupten. An der Waldgrenze ist sie durch ganz spezielle Anpassungen allen anderen Bäumen überlegen. Die Zirbe ist im Gegensatz zu der mit ihr verwandten Waldkiefer (*Pinus sylvestris*) ein reiner Bergbewohner. Man findet sie vor allem an der Waldgrenze. Dieser Bereich wird auch als **Kampfzone** oder **Krummholzzone** bezeichnet, da in dieser Höhenlage die Pflanzen einem ständigen Überlebenskampf ausgesetzt sind und somit oft sehr bizarre Formen ausbilden. Durch ihre außergewöhnliche Lebenskraft kann die Zirbe Gebiete besiedeln, in denen andere Gehölze kaum noch Überlebenschancen haben.

Die **Waldgrenze** befindet sich in den Alpen – je nach klimatischen Verhältnissen – auf unterschiedlichen Höhen. Im Norden und auf Schattenseiten liegt sie zwischen 1800 und 2000 m Meereshöhe und im Süden zwischen 2000 und 2200 m.



Botanische Klassifizierung

Die **Baumgrenze** liegt jedoch noch darüber. In den Alpen findet man die Zirbe bis auf 2400 m ü. M., Einzelbäume schaffen es sogar bis auf 2700 m ü. M.

Während die **europäische Zirbe** in stark exponierten Hochgebirgslagen oft einzeln oder in kleinen Gruppen vorkommt, bildet ihre **sibirische Verwandte** (*Pinus sibirica*) große Flächen von zusammenhängenden Wäldern.

ZIRBE IN ZAHLEN

Vorkommen: 1300 bis 2700 m ü. M.

Alter: bis 1000 Jahre, durchschnittlich 400 Jahre

Höhe: 30 m

Fruchtbildung: erst ab 40 Jahren

Frostresistenz: über -40°C

Hitzeresistenz: durch Felsabstrahlung bis $+50^{\circ}\text{C}$

SYSTEMATISCHE EINORDNUNG

Reich: Pflanzen (*Plantae*)

Abteilung: Gefäßpflanzen (*Tracheophyta*)

Unterabteilung: Samenpflanzen (*Spermatophytina*)

Klasse: Nacktsamer (*Coniferopsida*)

Ordnung: Koniferen (*Coniferales*)

Familie: Kieferngewächse (*Pinaceae*)

Gattung: Kiefer (*Pinus*)

Art: Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)

Zirbelgemmomazerat (einfache und schnelle Methode)

10 g **Zirbelebryongewebe**
(Knospen, ganz junge Triebe)
30 ml destilliertes oder abgekochtes **Wasser**, am besten wäre natürlich Quellwasser
30 ml **Alkohol** (95 %)
30 ml **pflanzliches Glycerin**

Zirbelgewebe klein schneiden und in ein kleines Schraubglas füllen.

Wasser mit Alkohol und Glycerin vermischen und damit das Glas auffüllen.

Das Gemisch einen Monat lichtgeschützt ziehen lassen, dabei immer wieder schütteln.

Den Inhalt mit einem Sieb abfiltrieren und in dunkle Sprühflaschen füllen.

Verwendung

Kann sehr gut als Mundspray verwendet werden, da die Mundschleimhäute die Inhaltsstoffe sehr rasch und vollständig aufnehmen. Wichtig ist ein zeitlicher Abstand von 15 Minuten zu den Mahlzeiten.

Dosierung

3-mal täglich 3 Sprühstöße, bei akuten Beschwerden auch bis zu 10-mal pro Tag.

Zirbelgemmomazerat (mit Urtinktur)

Urtinktur
2 g **Zirbelebryongewebe**
(Knospen, ganz junge Triebe)
20 ml **Glycerin**
20 ml **Alkohol** (95 %)

Zirbelebryongewebe im Mörser zerkleinern und in ein Schraubglas füllen.

Glycerin mit Alkohol mischen.

Das Gemisch über die Pflanzenteile gießen.

Einen Monat lichtgeschützt ziehen lassen, dann mit einem Sieb abfiltrieren.

D1-Mazerat
10 ml **Urtinktur**
30 ml **Wasser**
30 ml **Glycerin**
30 ml **Alkohol** (95 %)

Urtinktur, Wasser, Glycerin und Alkohol mischen.

Einen Monat lichtgeschützt ziehen lassen.

In dunkle Sprühflaschen füllen.

Diese Zubereitungsmethode benötigt zwar mehr Zeit, hat aber den Vorteil, dass man aus wenig Pflanzenmaterial ein sehr effektives Mazerat herstellen kann.





Rezepte zur Aromatherapie

Der Einsatz von ätherischen Ölen in der Duftlampe wurde in den letzten Jahrzehnten sehr beliebt.

Da gerade das ätherische Zirbelöl auf sehr unterschiedlichen Ebenen das Wohlbefinden und die Gesundheit unterstützen kann, ist es vielseitig einsetzbar.

TIPP

Zirbelöl wirkt auf dem Filter des Staubsaugers desinfizierend und verbreitet einen guten Duft.

Mischungen aus ätherischen Ölen **für die Duftlampe**

Konzentration

3 Tropfen **Zirbe**
 3 Tropfen **Weißtanne**
 3 Tropfen **Fichte**

Wirkt anregend, klärend und fördert die Konzentration sowie die geistige Aktivität.

Schlechte Gerüche

3 Tropfen **Zirbe**
 3 Tropfen **Latsche**
 3 Tropfen **Zitrone**

Wirkt desodorierend, verdeckt unerwünschte Gerüche.

Keimtötend

3 Tropfen **Zirbe**
 3 Tropfen **Wacholder**
 3 Tropfen **Thymian thymol**

Wirkt desinfizierend, ideal bei Erkältungen und grippalen Infekten.

Entspannung

3 Tropfen **Zirbe**
 3 Tropfen **Lavendel**
 3 Tropfen **Muskatellersalbei**

Wirkt beruhigend und sorgt für unser seelisches Gleichgewicht.

Verwenden Sie nur das ätherische Öl des Echten Lavendels.

Liebe

3 Tropfen **Zirbe**
 3 Tropfen **Sandelholz**
 3 Tropfen **Tonka**

Wirkt aphrodisierend, harmonisierend, es hellt die Seele auf und bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen.

Zirbel-Speckknödel mit

► für 4 Personen

ZIRBEL-SPECKKNÖDEL

150 g schnittfestes **Weißbrot** (Brötchen, weißer Weggen oder Knödelbrot)
40 g fein geschnittene **Zwiebeln**
20 g **Butter**
100 ml **Milch**
50 g in feine Würfel geschnittener **Speck**
2 **Eier**
40 g **Weizenmehl** oder Weizenvollkornmehl
20 g geröstete **Zirbelnüsse** (Zedernnüsse)
1 EL fein geschnittene **Petersilie**
Salz oder Zirbelsalz (s.S. 105)

ZIRBELDRESSING

1 EL **Zirbelessig** (s.S. 107) oder Apfelessig
3 EL **Olivenöl**
1 EL **Zirbelnüsse** (Zedernnüsse)
Salz oder Zirbelsalz (s.S. 105)
Pfeffer aus der Mühle

WEITERES

4 **Radieschen**
120 g **Blattsalate** (Frisée, Eichblattsalat, Lollo rosso, Lollo verde)
40 g **Vogelesalat** (Feldsalat)
1 EL fein geschnittene **Petersilie**

Zirbel-Speckknödel

Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebelwürfel in Butter dünsten und zum Brot geben.

Die Milch erwärmen und zusammen mit Speck, Eiern, Weizen- oder Weizenvollkornmehl, Zirbelnüssen, Petersilie und Salz oder Zirbelsalz zum Knödelbrot geben.

Alles gut durchkneten und etwa **15 Minuten** ruhen lassen.

Aus der Masse runde Knödel formen und in Salzwasser halb zugedeckt etwa **15 Minuten** köcheln lassen.

Zirbeldressing

In einer Schüssel Zirbel- oder Apfelessig mit Olivenöl verrühren.

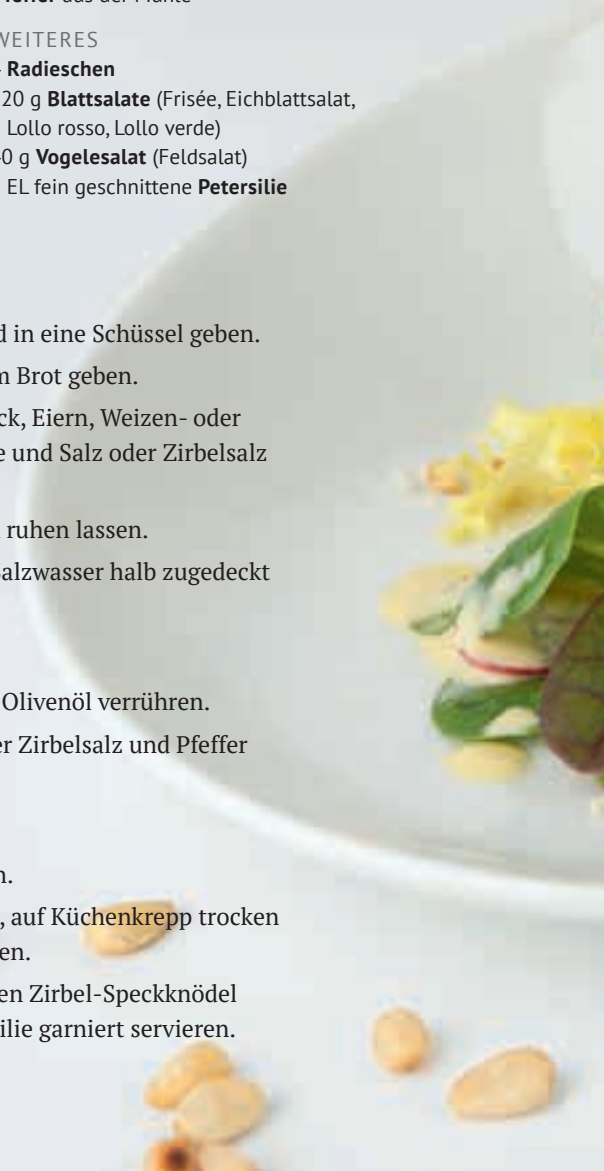
Die Zirbelnüsse hinzufügen und mit Salz oder Zirbelsalz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellung

Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Die Blattsalate und den Vogelesalat waschen, auf Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem Zirbeldressing vermischen.

Die Salate auf Tellern anrichten, die gekochten Zirbel-Speckknödel daraufsetzen und mit Radieschen und Petersilie garniert servieren.



Blattsalaten

Unsere Tipps

Formen Sie Knödel immer mit feuchten Händen.

Das Gericht kann zusätzlich mit Zirbelpesto (s.S. 216) verfeinert werden.



Tagliatelle mit Zirbelnüssen

► für 4 Personen

ZUTATEN

100 g **Weizenmehl**

100 g **Hartweizenmehl**

2 **Eier**

1 TL **Olivenöl**

Salz

WEITERES

Weizenmehl zum Verarbeiten des Teiges

4 EL **Olivenöl** oder Zirbelöl (s.S. 109)

2 EL **Zirbelnüsse** (Zedernüsse)

1 TL frische, fein geschnittene **Zirbelnadeln**

Salz

Pfeffer aus der Mühle

80 g gehobelter **Bergkäse**

Zubereitung

Weizen- und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben und mit den Eiern, Olivenöl sowie Salz vermischen. Auf einem Tisch oder Nudelbrett zu einem geschmeidigen, aber noch relativ festen Teig verkneten.

Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa **30 Minuten** ruhen lassen.

Fertigstellung

Den Nudelteig halbieren und mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit einem Messer oder Nudelaufsatz in Tagliatelle schneiden und in Salzwasser etwa **3 Minuten** kochen.

In einer Pfanne Oliven- oder Zirbelöl erwärmen, die Zirbelnüsse und die fein geschnittenen Zirbelnadeln dazugeben.

Die Tagliatelle kurz darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten.

Mit gehobeltem Bergkäse garnieren und servieren.

Unser Tipp

Sie können für den Nudelteig auch Weizen- oder Dinkelvollkornmehl verwenden.
(s.S. 180 oder 182)



Die Pflanze mit den vielen Namen

Die Latsche ist so wie die Zirbe eine Kiefer (*Pinus*), beide gehören zur Familie der **Kieferngewächse** und sind somit nicht nur mit anderen Kiefernarten, sondern auch mit Lärche, Fichte und Tanne verwandt.

Der Name **Latsche** könnte von *latschen* (= schleifend, schleppend dahergehend) kommen, da die Zweige sich entlang des Bodens ausbreiten.

Weitere Namen der Latsche wie Krummholzkiefer, Zwergkiefer, Knieholz, Krüppelkiefer, Legföhre weisen auf ihren besonderen niederliegenden Wuchs hin.

Der Name **Zuntern** kommt von anzünden, vor allem in Nordtirol war dieser Begriff gebräuchlich, da Latschen sehr leicht brennen. Die Rückgewinnung von Weideflächen erfolgte oft durch Brandrodung der Latschen.

Im Südtiroler Sarntal ist der Name **Reischn** gebräuchlich, man vermutet

dabei einen Zusammenhang mit Almrausch (Alpenrosen), da die Latsche vielfach mit den Alpenrosen vergesellschaftet ist.

Im Schlerngebiet in Südtirol kommt für die Latsche auch der Begriff **Migstaudn** vor, was sich von der botanischen Bezeichnung „mugo“ ableitet.

Der botanische Name der Latsche ist *Pinus mugo*. Man unterscheidet zwei Unterarten, und zwar *Pinus mugo ssp. pumilo* und *Pinus mugo ssp. mugo*, welche sich jedoch kaum unterscheiden. Früher zählte auch die **Spirke** als *Pinus mugo ssp. uncinata* zu dieser Art, heute wird sie als eigene Art geführt. Sehr oft wird der Name Bergkiefer als Überbegriff für Latsche (*Pinus mugo*) und Spirke (*Pinus uncinata*) verwendet. Die Spirke ist die aufrechte Form der Bergkiefer, diese findet man häufig in den Westalpen. In Südtirol kommt sie kaum vor, vereinzelt findet man sie am Stilfser Joch, im Wipptal und am Trudner Horn.



*Namen: Latsche, Latschenkiefer, Legföhre,
Bergföhre, Bergkiefer, Gebirgskiefer,
Krummholzkiefer, Zwergkiefer, Knieholz,
Krüppelkiefer, Zuntern, Reischn, Migstaudn*



Die Latsche mit jungen Triebspitzen und männlichen Blüten

Die Latsche
im Alpenraum

Ein Leben an der

Oberhalb der Waldgrenze wachsen noch einzelne Bäume zwischen den Latschen.





Baumgrenze

Die Latsche kommt auf einer Meereshöhe von 1000 bis 2700 Metern vor, man findet sie vor allem in der **subalpinen Krummholzstufe**, wo sie ihren Platz mit Grünerlen und Alpenrosen teilt.

Das natürliche Verbreitungsgebiet der Latsche befindet sich **oberhalb der Waldgrenze**, dort sind die Temperaturen für andere Baumarten zu tief. **Unterhalb der potenziellen Waldgrenze**, also auf ehemaligen Rodungsflächen, bildet die Latsche nicht Klimaxbestände, sondern kommt nur vorübergehend vor. Dort bereitet sie den Boden für andere Baumarten vor und wird schließlich von denen verdrängt.

Die Latsche wächst meist **strauchartig** und erreicht Wuchshöhen von ein bis drei Metern. Sie bildet oft ein undurchdringliches Feld und ist gekennzeichnet durch ihren krummen niederliegenden Wuchs, wodurch sie an die extremen Umweltbedingungen besser angepasst ist als die aufrechte Zirbe.

Wesen der Latsche

Die Latsche ist so wie die Zirbe geprägt von **Ausdauer und Widerstandskraft**. Ihr Lebensraum, die Krummholzzone, ist eine Kampfzone, in welcher sie gelernt hat, sich gegen karge Bodenverhältnisse, Wind und Wetter sowie Frost und Schneedruck durchzusetzen. Selbst wenn sie von Schneelawinen niedergedrückt wird, lässt sie sich nicht unterkriegen, ist genügsam und nahezu unspaltbar.

Sowohl die Zirbe als auch die Latsche haben das Landschaftsbild der Alpen deutlich geprägt.

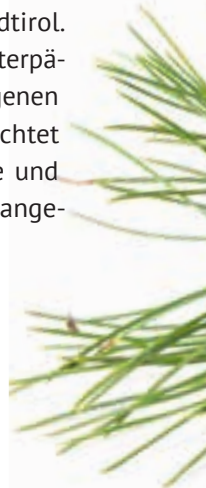


Heinrich Gasteiger

Der Küchenmeister gilt als innovativer Denker in allen Bereichen des Kochens. Wertvolle Erfahrungen sammelte er in den renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie. Über viele Jahre war er danach mit Leib und Seele Fachlehrer, um jungen Menschen die Liebe und Leidenschaft für den Kochberuf weiterzugeben. Heute organisiert Gasteiger Events und ist als kreativer Produktentwickler im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig. Außerdem ist er ein unermüdlicher Autor von einschlägigen Kochbüchern, die allesamt zu Bestsellern wurden.

Sigrid Thaler Rizzoli

Studium der Biologie mit Schwerpunkt Botanik in Innsbruck. Seit 2008 hauptberuflich Wissensvermittlung zu Pflanzen und Heilkräutern: naturkundliche Führungen, diverse Seminare, Vorträge und Workshops. Dozentin an verschiedenen Kräuterakademien in Deutschland und Österreich. Landesleitung der FNL-Kräuter-Akademie Südtirol. Präsidentin der Südtiroler Kräuterpädagogen. 2017 Gründung der eigenen STR-Kräuter-Akademie, unterrichtet volksheilkundliche Kräuterkurse und bildet mittlerweile landesweit angehende Kräuterexperten aus.



Wir danken unseren Partnern



bergila.com



eschgfeller.eu



BÄCKEREI

rabanser.bz



resch.it



silvador-shop.com



walde.it



Sie können sich mit Ihren Fragen und Anregungen jederzeit an uns wenden.

Themen: Pflanzenvielfalt, Kräuterwissen, Gesundheit

sigrid.thaler@gmail.com
www.sigrid-thaler.blogspot.it

Thema: Kochen
info@gasteiger-heinrich.com

 www.facebook.com/diezirbeimalpenraum

Wichtiger Hinweis

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die in diesem Buch enthaltenen Angaben, Empfehlungen und Rezepturen sind von den Autoren mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Sie bieten außerdem keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen lediglich der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Verlags und der Autoren ausgeschlossen ist.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Umschlagfotos

Cover: Die Zirbe (Zirbelzapfen mit Zirbelnadeln und Zirbelnüssen), Räuchern, Zirbelspäne, Zirbelsalbe
Rückseite: Zirbelbaum am Latemar, Zirbeldeo und Zirbelseife, Zirbel-Preiselbeer-Krapfen, Latschenzweig (v.o.n.u.)

Bildnachweis

AdobeStock: Seite 7, 22, 23 oben, 54, 57, 61, 62, 66, 79, 87, 88, 91, 129, 135, 139, 150, 151 unten, 224, 225, 227, 228 oben, 229 oben, 236 oben, 241, 242, 248

Andergassen: Seite 46/47

Athesia-Tappeiner Verlag: Seite 30, 32 unten

Bergila: Seite 83, 232, 234, 245

Eschgfeller: Seite 240 (Alberto Campanile), 235 + 239 (Robert Gruber), 233 + 243 (Helmuth Rier)

Heinrich Malojer: Umschlag Rückseite unten, Seite 228 unten, 229 unten, 236 unten

mirSarner: Seite 246/247 (hantha)

Valentin Pardeller: Seite 17, 19, 20, 23 unten, 24, 25, 26 Mitte und rechts, 32 oben, 39, 67, 71, 80, 103, 221, 222, 230, 252/253

Hotel Pausa: Seite 42/43

Hotel Saltauserhof: Seite 6 Mitte

Toni Santa: Seite 33 unten

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler

2019

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-441-7

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it

Die Zirbe – „Königin der Alpen“

Die Zirbe trägt diesen Beinamen zu Recht, denn schon seit Jahrtausenden schätzen die Menschen sie wegen ihrer herausragenden Eigenschaften. Dieses Buch gibt nicht nur Aufschluss über den Lebensraum der Zirbe, altes Volkswissen und wissenschaftliche Forschungsergebnisse, sondern enthält auch viele Tipps, wie die Zirbe im Wohnbereich und in der Naturkosmetik verwendet werden kann.



- **Zirbe und Latsche:** Wie sie es schaffen, auch den extremsten Bedingungen im Gebirge zu trotzen.
- **Brauchtum und Volkshelkunde – die Verwendung von Zirbelholz und Latschenöl** früher und heute
- Die **Kraft der Zirbe** nutzen: Silvotherapie, Gemmotherapie, Aromatherapie und Räuchern
- Rezepte für die **Küche:** veganes Zirbel-Apfel-Brot, Steinpilz-Zirbel-Risotto, Zirbel-Apfel-Preiselbeer-Krapfen ...
- **Bedeutung der Latsche** für die Natur und den Menschen: Schutzfunktion und Heilkraft
- **Heil- und Wohlfühlrezepte:** Salben, Seifen, Tinkturen und verschiedene Ansätze wie Zirbelhonig, Zirbelschnaps und Zirbeltee, Latschenöl und Latschenbäder
- Neues aus der Wissenschaft: **Vitalstoffe** zur Verbesserung der Schlafqualität, zur Förderung unserer Gesundheit, gegen Erkältungskrankheiten und Rheuma

Mit über 180 stimmungsvollen Bildern von Zirbe und Latsche in der Natur und ihre Verwendung im täglichen Leben

Mit einem
exklusiven Kapitel zur
LATSCHE, ihrer Heilkraft
und deren vielfältige
Anwendung

ISBN 978-88-6839-441-7



9 788868 394417

athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)