

Ist der Christbaum trocken und dürr, wird daraus Badesalz oder Süßes

Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß weiß, was man aus Christbäumen alles machen kann

VON BARBARA ROHRHOFER

„Es ist jedes Jahr wieder ein trauriger Moment für mich, wenn ich den Christbaum wegräumen muss“, sagt Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß. Wenn der Baum die Nadeln nicht verliert, zögere sie diesen Moment gerne bis Maria Lichtmess hinaus. „Um länger etwas von diesem Lichterbaum und dem wunderbaren Tannenduft im Haus zu haben, verwende ich einen Teil der Tannenzweige und verarbeite sie weiter“, sagt sie und verrät ihre Rezepte zum „Konservieren des Weihnachtsduftes“.

1 Tannensalz

Tannennadeln vom Ast entfernen und mit etwas grobem Natursalz in der Kaffeemühle fein vermahlen. Tannensalz passt hervorragend zu Eiern. Wer will, kann gleich mehr produzieren und dieses Salz zu Ostern verschenken.

2 Tannennadelbad

Die Tannenzweige abschneiden und für ein wohltuendes Vollbad nutzen. „Die Nadeln enthalten viele ätherische Öle und sind daher wunderbar als Badezusatz geeignet. Sie wirken entspannend und stärken das Immunsystem. Bei Erkältung wirken sie schleimlösend“, sagt Kleiß.

So wird's gemacht: Für ein Vollbad drei Handvoll Tannennadeln in einem Topf mit zwei Liter Wasser circa zehn Minuten kochen, zugelegt weitere zehn Minuten ziehen lassen. Den Sud durch ein Sieb direkt ins Badewasser gießen. Die ganze Wohnung riecht schon beim Kochen des Absuds nach Weihnachten und Waldspaziergang, was Leib und Seele guttut.

3 Räucherwerk

Tannennadeln enthalten wohltuende ätherische Öle. „Ich zerkleinere sie mit einer Schere und lege sie auf das Sieb meines Räucherstövchens. Durch die Hitze lösen sich die ätherischen Öle. Die Tanne wirkt schützend, ermutigend und belebend. Sie macht widerstandsfähig. Der balsamische Duft erleichtert es obendrein, zur Ruhe zu kommen“, rät die Kräuterpädagogin und Buchautorin von „Räuchern zu heiligen Zeiten“.

4 Hustenzucker

Zutaten: 1 EL Birkenzucker, 1



Sobald der Baum nadelt, wird er oftmals entsorgt. Hannelore Kleiß verarbeitet die Nadeln weiter.

Fotos: (cb/Schwarzl)



„Um länger etwas von diesem Baum mit dem wunderbaren Duft zu haben, verwende ich einen Teil der Zweige und verarbeite sie weiter.“

■ Hannelore Kleiß,
Kräuterpädagogin

EL frische Tannennadeln, 1 EL Thymian (ersatzweise kann auch Salbei verwendet werden) in der Kaffeemühle sehr fein mahlen. Zusätzlich 100 g Birkenzucker (es empfiehlt sich, nicht mehr Masse zuzubereiten) im Emailtopf schmelzen lassen. Das gemahlene Pulver zum geschmolzenen Zucker rühren und ebenfalls schmelzen. Den Topf sofort vom Herd

nehmen, sobald der Zucker beginnt, sich braun zu verfärben. Die Masse wird dickflüssig und muss rasch verarbeitet werden, da sie sonst hart wird. Je 1/2 Teelöffel punktförmig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auskühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen, damit die Plätzchen nicht zusammenkleben. Alternativ kann die Masse in kleine, mit Staubzucker bestreute Silikonformen gefüllt werden. Durch den Staubzucker lösen sich die Bonbons leichter aus der Form. In ein luftdichtes Glas füllen. Die Zuckerl schmecken nicht nur gut, sondern wirken durch die Kräuter wohltuend auf die Atemwege. Birkenzucker wirkt zahnpflegend.

5 Erkältungsbalsam

Den Balsam bei beginnender oder akuter Erkältung auf den Brustkorb und auf den Punkt zwischen Augenbrauen und Mitte der Stirn auftragen. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, krampflösend und stärkend.

Zutaten: 100 ml Öl (Bio-Oliven-, Sonnenblumen- oder Distelöl), 1 gestrichener TL Weihrauch (gerne auch heimischer Waldweihrauch, also das Harz von Fichte, Tanne, Kiefer, Lärche oder Zirbe), 8 g Bienenwachs (genau abwägen, bei zu viel Bienenwachs ist der Balsam nicht mehr streichfähig). Öl mit Harz in ein Marmeladeglas geben und im Wasserbad erwärmen, bis sich das Harz aufgelöst hat (Harze sind öllöslich). Falls das Harz verunreinigt war, das Öl durch ein mit Küchenrolle ausgelegtes Sieb seihen. Anschließend das gereinigte Öl wieder ins Marmeladeglas leeren und 8 g Bienenwachs darin auflösen – ebenfalls im Wasserbad. In ein Glas füllen und auskühlen lassen.

Erst wenn der Balsam völlig ausgekühlt ist, verschließen und beschriften. „Alternativ zum Weihrauchharz können auch ätherische Öle in den Erkältungsbalsam gemischt werden, zum Beispiel 5 Tropfen Tannenöl, 5 Tropfen Zirbenöl und 5 Tropfen Lavendelöl“, sagt Hannelore Kleiß.