

## Birken - Rezepte

### Birkenblätter-Tee

(Mayer/ Uehleke/Saum, Handbuch der Kloster-Heilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2. Auflage, 2002, Seite 61)

2 bis 3 TL Birkenblätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich 3- bis 4-mal eine Tasse mäßig warmen Tee trinken, jeweils ein Glas Wasser nachtrinken.

**Wichtig:** Nach Beendigung der Entwässerung muss der Tee wieder abgesetzt werden!

### B·B·B - Elixier

2 EL Birken-Brennnessel-Elixier

200 ml Birnensaft

Birnensaft mit dem Birken-Brennnessel-Elixier mischen und mit Wasser auf 1 Liter auffüllen. Zur Entschlackung in kleinen Mengen über den Tag verteilt trinken.

### Birkenwasser-Grog

(Brigitte Klemme, Dirk Holtermann, Baumblättersalat - Neue Delikatessen vom Waldesrand, WDR-Begleitbuch zum „Lebensmittelreport“, Walter Rau Verlag, Düsseldorf, 1999, Seite 131, verändert)

¾ Liter Birkensaft, 1 Zweig Thymian, 3 Nelken, 80 ml Rum, Honig.

Birkensaft mit Thymian und Nelken erhitzen. Den Rum auf vier Gläser verteilen, mit heißem Birkensaft auffüllen und süßen.

### Birkenblatt-Gemüse mit Gundelreben-Polenta

(Margot Fischer, Wilde Genüsse. Eine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen von Adlerfarn bis Zirbelnuss. Mandelbaum Verlag 2007, Seite 151)

100 g Maisgrieß, 350 ml Milch, 1 Bärlauchwurzel, Salz, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, 8 junge Stämmchen Gundelrebe, 1 Zwiebel, 3 Handvoll blanchierte Birkenblätter, 2 EL Rahm oder Obers, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Die Milch mit Bärlauchwurzel, Salz und Muskatnuss aufkochen. Den Maisgrieß in dünnem Strahl unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen in die Milch rieseln lassen. Die Masse auf kleiner Flamme unter häufigem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Die Hälfte der Gundelrebe fein hacken und in die fertige Polenta rühren.

In der Zwischenzeit die fein gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten. Die Birkenblätter kurz mitdünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Rahm oder Obers zum Binden hinzufügen. Mit der restlichen Gundelrebe dekoriert sofort servieren.

### Birken-Haarwasser

(Margot Fischer, Wilde Genüsse. Eine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen von Adlerfarn bis Zirbelnuss. Mandelbaum Verlag 2007, Seite 151)

500 ml 60%iger Alkohol, 1 Handvoll frische Birkenblätter, 1 EL Brennnesselblätter, 1 EL Klettenwurzeln, 1 EL Raukenwurzel, 2 TL Thymian.

Zutaten in einer weithalsigen Flasche 3 Wochen lang unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen, abseihen und in kleine Tropfflaschen füllen. Morgens und abends den Haarboden mit einigen Tropfen massieren.