

Bioterra-Kursleiterkurs 2017

Vom Birkenensaft zum Birkenwein

**Regula Brugger
Oktober 2017**

Mein Lebensweg zu den Birken

Mein Grossvater war Pilzbestimmer. Nach seiner Pensionierung strich er täglich durch den Wald, beobachtete still und genau Pflanzen und Tiere. In den Schulferien durfte ich ihn manchmal begleiten. Er war ein wortkarger Waldkauz.

Meine Mutter hat sich ganz der Schönheit und Mode verschrieben. Ihr Arbeitsplatz war bei Seiden Grieder, dem damals Ersten Haus für Mode in Zürich. Sie nutzte die Natur in erster Linie für die Schönheit. Und so war es selbstverständlich, dass wir im Frühjahr, den Birkensaft in die Haare einrieben, ihn tranken und uns damit wuschen. Meine Mutter wollte als Mannequin (so nannte man damals die Models) so schlank und rank bleiben wie eine Birke. Aber das Leben forderte von ihr noch ganz andere Qualitäten. Mein Bruder war mongoloid. Heute sagt man Down Syndrom. Mein Vater, ein Erfinder und Konstrukteur von vielen nützlichen Dingen. Sein weltweit bekanntestes Objekt ist das Pannendreieck auf drei Beinen, das zum Obligatorium in jedem Schweizer Auto wurde.

Meine Herausforderung war es, den Spagat zu machen in dieser schwierigen Familien-Konstellation. Und wahrscheinlich war die ständige Überforderung auch der Grund, dass ich an vielen Krankheiten des Bewegungsapparats und der Verdauung litt. Nebst allen ärztlichen Behandlungen versuchten es meine Eltern auch mit naturheilkundlichen Mitteln. Wir assen nach Waerland und Bircher-Benner und therapierten nach Kneipp. Um nur einige wenige bekannte Namen von Gesundheitsaposteln zu nennen. Die Herausforderungen an die ganze Familie und besonders an meine Mutter waren vielfältig und schwierig durch einen geistig behinderten Sohn und eine kränkelnde Tochter.

Meine diffusen Krankheitssymptome und die Suche nach Heilmitteln begleiteten, beunruhigten und beschäftigten mich das halbe Leben. Ich verschrieb mich ganz der Natur und lernte dabei das Fasten kennen. Da mein Geburtstag mit dem von Mahatma Gandhi zusammenfällt, wurde ich auch zur überzeugten Fasterin und Fasten-Wander-Leiterin.

Im hübschen Waliser Bergdorf Bürchen, der Name bedeutet Birken - und tatsächlich gibt es dort immer noch wundervolle Birkenhaine - leitete ich öfter meine Fasten-Wanderungen. Eines Tages beriet sich der Verkehrsverein, wie man das Birkendorf bekannter und attraktiver machen könne. Ich erinnerte mich an die Birkensaft-Anwendungen meiner Vorfahren und suchte nach Anhaltspunkten.

In einem geerbten, ledergebundenen Lexikon aus dem 19. Jahrhundert stiess ich auf den Namen Birkenwein. Jedoch die Beschreibung und die Massangaben waren für mich unverständlich und ich konnte damit wenig anfangen. Zum Glück war mein Nachbar Biochemiker bei der Lonza. Er half mir zum Verständnis des Rezeptes und war auch interessiert an der Umsetzung. So sammelten wir eimerweise Birkensaft und liessen ihn vergären. Der Biochemiker überwachte im Labor den Gärungsprozess und nach wenigen Monaten entstand ein süffiges Getränk von hohem gesundheitlichen Wert.

Nun wollte ich auch wissen, ob nicht doch schon jemand auf diesem Planeten auch diesen Birkenwein produziere und ich fand damals vor 15 Jahren nur einen einzigen Hersteller: BJÖRK. Dieser Produzent konserviert den Birkensaft mit folgenden Zutaten: 98% Birkensaft, Vitamin C, Zitronensäure, E224, natürliches Zitronenaroma.

Dieses mit Zitronensäure konservierte Getränk schmeckte mir nicht halb so gut wie mein mit Zucker vergorener Birkenwein.

Da die Walliser auf Reben und Wein spezialisiert sind, fand ich bald auch eine Kellerei in der Nähe, die den Birkenwein in Flaschen abfüllte und etikettierte. Als ich gerade mal in der Kellerei beim Abfüllen war, kamen fremde Gäste vorbei, die den hiesigen Wein degustieren wollten. Ohne ihnen zu verraten, was in der Flasche war, startete ich einen Wettbewerb und niemand hatte die geringste Chance, was im Glas so fein schmeckte. Doch plötzlich äusserte sich eine Russin. Sie liess ihre Begleiter übersetzen: Birkensaft !!! Bingo.

Abnehmer fanden sich genügend, teils aus Neugierde, teils an der Gesundheit Interessierte oder einfach lustvolle Naturfreunde.

Es gibt nur einen kleinen Haken an der Sache. Mit dem Namen Birkenwein assoziiert man sofort einen gängigen Weisswein. Das führt zu Enttäuschungen. Ich wäre glücklich, einen neuen Namen zu erfinden um den Birkensaft vielen Menschen zugänglich zu machen, damit sie von der wunderbaren Wirkung profitieren können. Es ist nicht nur der gesundheitliche Wert – nein, es ist diesmal auch der Genuss.

Prosit !!!

Alle Gedanken, Rezepte, Forschungsberichte, Beobachtungen und Geschichten habe ich gesammelt, seitdem ich von der Birke «Feuer gefangen» habe. Ich habe in erster Linie notiert, was mich faszinierte und dann meine eigenen Gedanken beigefügt. Zu einigen Texten fehlen mir deshalb die Quellenangaben.

Die schönsten Fotos sind von meinem Freund Kurt Bettler, der sie mir geschenkt hat, und ich an dieser Stelle nochmals herzlich Danke-schön sagen möchte. Und einige wenige sind von mir.

Flyer

Die Birke ist ein Pionierbaum und wächst fast auf der ganzen Welt.

Die Birke ist ein Gesundbrunnen, erfreut unsere Sinne, liefert Holz, Rinde zur Isolation, Reisig für Besen, Blätter für Tee, Zucker und Saft für unsere Schönheit und Gesundheit!

Vom Birkensaft zum Birkenwein

Im Grünwaldsaal in Brig

am 15. Februar 2018

Beginn: 19.30

bietet Regi Brugger eine Einführung in die Gewinnung von Birkensaft und Produktion von Birkenwein.

Eingeladen sind Förster, Birkenbesitzer, im Gesundheitsbereich Tätige, Weinbauern, Naturfreunde und Interessierte.

Kosten Fr. 25.- inkl. kleine Dokumentation und Degustation

Weitere Termine auf Anfrage:
Praktische Einführung in die Birkensaft-Gewinnung
Birkenwein-Produktion und Lagerung

**Gib mir Licht aus Deiner Krone
Saft aus Deinen Wurzeln und
Kraft aus Deinem Stamm**

Die Birke ist aufgrund ihres charakteristischen weissen Stammes einer der bekanntesten und auffallendsten Bäume. Birken werden gern gepflanzt, da sie während der ersten 25 Jahre schnell wachsen. Andererseits gehören sie zusammen mit der Ebersche zu den kurzlebigsten Bäumen

unserer Breiten und werden maximal nur 90 bis 120 Jahre alt. Sie erreichen dann eine Höhe von 20 bis 30 Metern.

Der Baum des Lichts und des Wassers

Mit der Birke verbindet man Frühling, Frische und Gesundheit. Sie ist ein Symbol für die erwachende Natur, für Leben und Fruchtbarkeit, Glück, Weisheit, Licht und Widerstandskraft. Auffallend mit ihrem weissen Stamm, anmutig mit ihren hängenden Zweigen, kennt die Birke jedes Kind.

Ihre Wahl zum Baum des Jahres 2000 wurde damit begründet, dass sie als Pionierbaum auf unwirtlichen Brachflächen für andere, weniger robuste Bäume das Terrain bereite. Ausserdem biete sie vielen Tieren, Pilzen und Flechten einen Lebensraum. Auch in der Volksmedizin und in der modernen Pflanzenheilkunde spielt die Birke eine interessante Rolle.

Die Hängebirke (*Betula pendula*) die auch Sand- oder Warzenbirke genannt wird, ist ein bei uns häufiger Vertreter der etwa 60 Arten umfassenden Gattung *Betula*, die auf der nördlichen Halbkugel weit verbreitet ist. Als Nutzbaum spielt sie im Norden seit jeher eine ähnlich grosse Rolle wie die Kokospalme in Ozeanien. Unter anderem wurde die wasserundurchlässige Rinde von den Bewohnern des Nordens als Belag für Dächer verwendet. Kanadische Indianer fertigten aus der wasserdichten Birkenrinde Kanus, Beingamaschen und Babywiegen, aus dem Holz wurden Trommeln, Bögen, Schneeschuhe und Kanupaddel hergestellt.

Die Botin des Lichts

Wie Lärche Kiefer und Pappel gehören Birken zu den Lichthölzern. Sie brauchen viel Licht und wo sie wachsen, bleibt es sogar am Boden hell. Selbst die Blätter sind so angeordnet, dass der Wind sie ständig bewegt und sie sich dadurch gegenseitig keine oder kaum Sonne wegnehmen. Wenn die Zweige im Wind peitschen und dabei den Nachbarbäumen die Äste beschädigen, kann sich die erwachsene Birke auch selbst einen Lichthof schlagen.

Der Baum des Wassers

Birken entwickeln ein weites, flaches Wurzelsystem und entziehen dem Boden viel Wasser. Im Landschaftsbau macht man sich das teilweise zunutze und setzt sie als «Wasserpumpen» zur Drainage von feuchten Standorten ein. Der Wasserverbrauch von Birken ist extrem hoch. Eine 12 Meter hohe, 28-jährige Hängebirke transpiriert bis zu 140 Liter Wasser pro Tag, während es bei einer vergleichbaren Buche nur 32 Liter sind. Daraus ist zu ersehen, dass durch den riesigen Umsatz von Saft auch besonders viele Spurenelemente, die dem Stamm als Kraftreserve im Winter dienen, gelöst werden. Der Saft ist daher für unsere Gesundheit sehr bedeutsam.

Hart im Nehmen

Die Birke dringt bis in subarktische Zonen vor, denn sie verträgt Temperaturen bis minus 40 Grad ohne Probleme. Nicht nur die Wurzeln sind ausserordentlich frosthart, auch die Blätter erfrieren erst bei Temperaturen von sechs Grad unter Null. Im Gewebe der Zweige und Knospen wird Stärke in Öl umgewandelt, das als «Frostschutzmittel» dient. Die Widerstandskraft gegen Kälte und Frost verdankt die Birke aber auch der luftgepolsterten Rinde.

An sonnigen Standorten schützt die hellleuchtende Rindenfarbe, die durch den Stoff Betulin hervorgerufen wird, aufgrund der vermehrten Reflektion der Sonnenstrahlen vor Überhitzung. Das harzige Betulin sorgt nicht nur für die Wasserundurchlässigkeit von Borke und Rinde, sondern schützt auch gegen Tierfrass.

Die Nahrung der Birke

Kohlenstoff ist die Hauptnahrung des Baumes. Das Blatt baut aus ihm Zucker und Stärke auf. Was wir vom Baum sehen, ist zu neunzig Prozent aus dem gewachsen, was die Blätter der Luft entnehmen. Allerdings sehen wir nur zehn bis zwanzig Prozent der gesamten Masse des Baumes. Dass ein Baum zu achtzig bis neunzig Prozent aus Wasser besteht, wissen wir vielleicht, aber wir sehen es nicht. Erst wenn wir bemerken, dass der Wasserumsatz der Blätter sehr viel grösser ist, als es für die Fotosynthese nötig wäre, ahnen wir, dass das Wasser für das Innenleben des Baumes eigentlich eine wichtigere Rolle spielt als die Luft. So scheint es auch verständlich, dass die Blätter solch ausgezeichnete «Verdunster» sind, dass sie täglich 900 bis 1300 Liter Wasser zusammen mit Mineralsalzen und Spurenelementen aus den Wurzeln zu sich heraufsaugen. Wir begreifen so auch, dass sie nach sechs Monaten müde sind und abfallen. Sie tun dies aber erst, nachdem sie im Herbst Stärkereserven in Zucker umgewandelt und die Vorratskammern des Baumes für den Winter aufgefüllt haben. Dabei verfärben sie sich – sie erröten!

Vom Leben und Weiterleben

In der Jugend ist die Birke sehr schnellwüchsig, verlangsamt aber ihr Wachstum nach etwas 25 Jahren und kann bis über hundert Jahre alt werden. Sie liebt saure, eisenhaltige Böden und gedeiht bis auf 2000 Meter über Meer.

Die Hänge-Birke wächst in lichten Laub-, Nadel und Mischwäldern, in Mooren, Heidegebieten und auf Magerweiden. Man findet sie auch in Gärten, Parkanlagen oder als Strassenallee-Baum. Nach dem 2. Weltkrieg gehörte die Birke zu den wichtigsten Besiedlern der Trümmer.

Der Boden kann feucht bis trocken sein. Auf sandigen Lehmböden, Sand- und Steinböden, die mässig nährstoffreich und eher sauer sind, kann sie sich gegen andere Baumarten durchsetzen. Empfindlich reagiert sie auf längere Trockenheit.

Birken sind einhäusig, denn am gleichen Baum wachsen männliche und weibliche Kätzchen. Während die männlichen Kätzchen überwintern, erscheinen die weiblichen erst im Frühjahr mit dem Laub. Obwohl Selbstbefruchtung möglich ist, strebt der Baum danach, sich mit einem anderen Baum zu kreuzen. Deshalb wachsen die weiblichen Blüten stets über den männlichen. Eine Selbstbefruchtung soll nur stattfinden, wenn weit und breit kein Baum der gleichen Art vorhanden ist.

Ein Birkenbaum kann bis zu anderthalb Millionen Früchte bilden, die sich mit dem Wind verbreiten. Die kleinen und leichten Nüsschen besitzen Flügel und können, da sie gut schwimmen, auch mit fließendem Gewässer verdriften.

Botanik, Geschichte und Kultur der Birke

Die Birke gehört zur Familie der Betulaceae. In der Flora Helvetica finde ich die Hänge-Birke, die Moorbirke, die Niedrige Birke, die Zwerg-Birke und noch drei verschiedene Erlen, die schwarze, graue und grüne, die auch zu den Betulaceen gehören. Die Birke ist zweihäusig. Die männlichen Blütenstände sind hängend und bis 10 cm lang und die weiblichen zur Blütezeit aufrecht. Später hängend bis 4 cm lang. Die Frucht ist ein einsamiges, dünnhäutiges Früchtchen mit zwei durchsichtigen Flügeln. Diese sind zwei- bis dreimal so breit wie die Frucht.

Die Birke (*Betula pendula*) kann bis zu 30 Meter hoch werden und ist auf sandigen, trockenen Böden ebenso heimisch wie auf feuchten oder mageren. Der weisse Stamm mit schwarzen Streifen wirkt in jeder Umgebung reizvoll und anmutig in der Heide, im Moor, in lichten feuchten Wäldern, an Strassenrändern oder Flussufern. Nur im Schatten von anderen Bäumen kann sie sich nicht entwickeln, da sie sehr lichthungrig ist.

Ihre zarten Blätter, die an rutenartigen überhängenden Zweigen im Wind flattern, verströmen einen leichten würzigen Duft. Die jungen Blätter sehen noch glänzend aus, hervorgerufen durch das ausgeschiedene weiche Harz, auch Birkenbalsam genannt. Sie sind wechselständig angeordnet, haben eine rhombisch dreieckige Form und sind am Rand fein gezähnt.

Wenn die Blätter älter geworden sind, verliert sich der Glanz ebenso wie das Harz. Ab diesem

Zeitraum verdunstet der Baum wesentlich mehr Wasser, das er mit seinem langen und weitverzweigten Wurzelnetz in der Erde sucht. An heissen Sommertagen kann die Birke um die siebenzig Liter aufnehmen.

Die Birke ist ein einhäusiges Gewächs, das heisst, es sitzen männliche und weibliche Blüten an demselben Baum. Die weiblichen gründlich-gelben Kätzchen zeigen wie kleine walzenförmige Zäpfchen nach oben und überlassen ihre geflügelten Samen dem Wind. Die männlichen Kätzchen werden im Vorjahr gebildet, man kann sie daran erkennen, dass sie meist paarweise an den Zweigen herunterhängen und schon zeitig im Frühjahr stäuben.

Vom März bis April kann man die Kätzchen oder Knospen zwischen Mai und Juni die zarten jungen Birkenblätter sammeln.

Unsere heimische Birke stand schon bei den slawischen und germanischen Völkern in hohem Ansehen.

Auszug aus dem Keltischen Baumorakel, erschienen im Hugendubelverlag:

Beith = Birke

«Jedes Jahr hat einen neuen Anfang und so auch das keltische Jahr. Es beginnt am 1. November, nach den Feiern von Halloween oder Allerheiligen – nach Samhein, wie es früher hiess. Das keltische Jahr hat 13 lunare Monate, und jeder ist nach einem Baum benannt. Auf Hannin, der Insel Man vor der Westküste Schottlands, wurden Verbrecher früher zeremoniell mit der Birkenrute gezüchtigt, um alle bösen Einflüsse auszutreiben. Erst in den letzten Jahren wurde diese Praxis aufgegeben und dabei haben die modernen Strafreformer die religiösen und spirituellen Aspekte der Birkenruten Züchtigung nicht bedacht. Auch das neue Jahr konnte nicht beginnen, bevor nicht das alte abschlossen und alle bösen Einflüsse vertrieben waren.

Betrachten wir den keltischen Wald, wie er einst alle britischen Inseln bedeckte, so fällt uns die Birke als anmutiger, schlanker Baum mit ihrer charakteristischen, weissen Rinde ins Auge. Das Weiss zeigt Reinheit und Entschlossenheit zur Überwindung von

Schwierigkeiten.

Diese Karte zu ziehen, bedeutet also, dass ein neuer Anfang wahrscheinlich ist. Bevor dieser sicher in Angriff genommen werden kann, müssen jedoch alle alten Vorstellungen, behindernden Einflüsse und schlechten Gedanken abgelegt werden. Wenn Sie Ihre spirituelle Reise mit diesem Baum als Führer antreten, dann richten Sie Ihren Sinn aus nach dem sich vor Ihnen emporstreckenden, schlanken Weiss des Baumes, das sich deutlich abhebt von dem grauverschlungenen Unterholz, vor dem Gewirr der Sträucher und dornigen Büsche, die den Waldboden bedecken und den Weg behindern könnten.

Die Reise muss ein Ziel haben, das verstanden sein will, bevor Sie Ihren Weg antreten. Das Bild des angestrebten Zieles sollten Sie im Sinn behalten, so dass Sie von Ihrem Weiterkommen keine Ablenkungen abbringen können. Wenn Sie die Karte jedoch kopfstehend ziehen, ist dies vermutlich nicht die geeignete Zeit für einen Neubeginn. Es mag Probleme geben, die zuerst zu bereinigen sind, bevor der Weg sich öffnet und eine Richtung zu bestimmen ist.«

Bild Birkenziege geschnitzt

Birkenholz

Die Baumstamm-Höhe wird mit bis zu 30 m angegeben und der Durchmesser bis 0,6 m. Die Holzfarbe ist hellgelblich, gegen das Mark rötlich, schwach glänzend.

Die Poren sind klein bis mittelgross und zerstreut. Die Jahrringe sind nur im Querschnitt erkennbar. Die feinen Markstrahlen am Radialschnitt sind als kleine Spiegel und die Gefässe als feine Linien sichtbar.

Das feine Holz ist zäh, ziemlich biegsam, elastisch und mässig schwindend. Es lässt sich gut bearbeiten, drehen, schnitzen, beizen und polieren und wird im Flugzeugbau, für Sportgeräte und als Sperrholz gebraucht. Aber es ist schwer spaltbar. Leider, denn die Cheminée-Besitzer lieben es wegen dem hellen Feuer.

Ist zäh und hart. Böden aus Birkenholz haben nebst Charme einen sanften hellen Glanz, sind abenteuerlich maseriert, sind eigensinnig wie die Natur, auf dem die Birke gewachsen und Spuren hinterlassen hat.

«Birkenparkett ist voller harmonischer Widersprüche für Menschen, die ihren eigenen Weg gehen.»

Bild Birkenporling

Das Birkenholz ist nicht sehr anfällig gegen Pilzbefall oder Holzschädlinge. Doch findet man trotzdem hier und da den Birkenporling und am Boden den köstlichen Birkenpilz.

Was das wohl für ein Bewohner der Birke ist?

Die Birke in der Pflanzenheilkunde

Als Medizinaldroge sind Birken schon lange bekannt. Genutzt werden:

- der Saft aus dem Stamm,
- der Birkenteer,
- die Birkenblätter und
- die Rinde,
- die Wurzeln (seltener).

Der grünbraune Birkenholzteer (*Pix betulinae* oder *Oleum rusci*) gilt als mildes pflanzliches Mittel, das für viele chronische Ekzeme besonders geeignet ist. Allerdings kann er bei überempfindlicher Haut unerwünschte Reizungen hervorrufen.

Aus der Lehre über Heilpflanzen von Bruno von Arburg entnehmen wir, « dass Matthioli (1501) bis 1577) als erster die Birke als «Nierenbaum» bezeichnete. Er erkannte die vorzüglichen harntreibenden und entwässernden Eigenschaften. Nach neuzeitlichen Analysen enthalten Birkenblätter Gerbstoff, Saponin, Bitterstoff, Flavonoide als Hyperosid, Quercetin und Myricatingalactosid, ferner Betabulin, Dikarbonsäure, Ascorbinsäure und Mineralien wie Kalium und Calcium. Der Birkensaft enthält Invertzucker, Xylit, Vitamin C, organische Säuren und Mineralsalze. In dieser Wirkstoffkombination besitzen die Birkenblätter harntreibende, harndesinfizierende, stoffwechselanregende, entwässernde, entgiftende, nierenanregende und haarwuchsfördernde Heiltugenden.»

Wegen ihrer harntreibenden und entwässernden Eigenschaften wird die Birke auch als «*Nierenbaum*» bezeichnet. Birkenblättertée wirkt schweisstreibend, reinigt und belebt, spült durch und erhöht die Wasserausscheidung, ohne die Niere zu reizen. Deshalb gelten sowohl der Tee als auch der Saft als Heilmittel bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, bei Nierengriess, Blasen- und Nierenleiden sowie zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden.

Der vom Stamm abgezapfte Birkensaft gilt seit jeher auch als Bestandteil von Frühjahrskuren, als Heil- und Schönheitsmittel für die Haut sowie als haarwuchsfördernd und haarpflegend.

Birken-Haarwasser

Birken-Haarwasser ist ein Produkt von A.Vogel. Es kräftigt und verschönert das Haar, verleiht natürlichen Glanz und fördert die Durchblutung der Kopfhaut. Die Anwendung empfiehlt das 1 – 2malige tägliche Einreiben der Kopfhaut.

Das Birken-Haarwasser besteht aus Wasser, Birkensaft, Alkohol und Aromen.

Birkenknospentinktur

ist ein reinigendes und die Genesung förderndes Wundheilmittel. Ihre Zubereitung ist einfach:

Im März oder April pflückt man die Birkenknospen, legt sie im Feinsprit und lässt sie 10 Tage an der Sonne oder an einem warmen Orte ziehen. Dann wird in Flaschen abgefiltert. Im Bedarfsfalle wird die Wunde zweimal täglich mit der Birkentinktur ausgewaschen. Mit Wasser verdünnt kann sie auch unterstützend zur äusserlichen Wundbehandlung als blutreinigende Medizin getrunken werden.

Birkenblätter-Tee

2 TL fein geschnittene Birkenblätter oder 1 TL getrocknete Birkenblätter mit einem Viertel Liter heissem Wasser überbrühen. Den Tee ein paar Minuten ziehen lassen und anschliessend absieben. Je nach Geschmack mit etwas Honig süssen. Für eine Kur morgens und abends je zwei Tassen über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen trinken.

Die Blätter der Birke sind reich an Bitterstoffen, Gerbstoffen und Mineralien wie Kalium und Kalzium. Diese aktivieren und reinigen die Nieren und helfen, herz- oder nierenbedingte Wasseransammlungen aufzulösen. In klinischen Versuchen wurde nachgewiesen, dass die ausgeschiedene Harnmenge auf das Sechsfache ansteigen kann. Dadurch wird nicht nur vermehrt Wasser ausgeschieden, sondern auch harnpflichtige Stoffwechselprodukte und Stoffwechselschlacken, was bei allen Erkrankungen von Nutzen ist. Aus diesem Grunde ist Birkentee so vielfältig einsetzbar.

- Zur Frühjahrskur
- Zur allgemeinen Entschlackung
- Bei erhöhter Harnsäurekonzentration
- Bei Gelenkschwellungen
- Bei Hautunreinheiten und Ekzemen
- Zur Stärkung bei jeglichem Unwohlsein

Frisch gezapfter Birkensaft für Fasten-Wanderer

Im Walliser Dorf Bürchen – der Name Bürchen kommt vom Wort Birken – durfte im Frühling während ganz kurzer Zeit der Saft von ausgewachsenen und starken Bäumen zur Reinigung und Stärkung wintermüder Städter gewonnen werden. Dieses Birkenwasser, das wussten unsere Ahnen bereits, ist ein ideales Blutreinigungsmittel bei Hautproblemen und Erkrankungen der Harnwege. Es entschlackt den mit Abbaustoffen belasteten Körper, belebt die Stoffwechselprozesse und bewirkt eine verstärkte Ausscheidung. Die Birkensaft kur steigert das Wohlbefinden und ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und schöne Haut. Als Exklusivität durften die Fasten-Wanderer unter der Leitung von Regi Brugger den frisch gezapften Birkensaft geniessen. Mit Bewilligung des Försters wurden die Birken angestochen. Der Saft schmeckt süsslich und geht schnell in Gärung über. Es war ein grosser Vorteil und eine einmalige Gelegenheit, den frischen Birkensaft bei den täglichen Wanderungen durch Birkenhaine, Lärchenwälder und über Alpweiden an Ort und Stelle zu geniessen.

Birkenwein

Ältere Bäume werden im Frühjahr zwei bis fünf Zentimeter tief angebohrt. 50 Baumstämme von 40 bis 50 Zentimeter Durchmesser liefern in vier Tagen ungefähr eine Menge von 175 Kilo Birkensaft. Aus vergorenem Saft entsteht Birkenwein. Er hat ca 5%vol. Alkohol. Naturreiner Birkenwein enthält die gleichen wertvollen Wirkstoffe wie frischer Birkensaft, ist aber jahrelang haltbar. Das

alkoholische Birkenwasser soll – neben den Indikationen, die auch für den Saft gelten – die Verdauung ankurbeln. In Kanada und Russland gab man früher alten Menschen Birkenwein zur Steigerung der Lebenskraft. Fastenden ist der Genuss von alkoholhaltigen Getränken jedoch nicht anzuraten.

«Die Birke stand im Zentrum des Baumkultes unserer Vorfahren. Mit ihrer hellen Rinde war sie der Lichtenbaum der Sonnenwende. Sie war der Baum, der die Unterwelt der Toten und Dämonen mit der Oberwelt der Götter verband. Sie war auch der Baum, durch den die Druiden oder Schamanen auf ihren magischen Reisen die anderen Welten besuchten und so das Schicksal voraussehen und Krankheiten und Unheil abwenden konnten. Anfang Dezember fanden die Einweihungsfeiern für die Druidenschüler statt und die Lehrer berühren dabei ihre Schüler mit einem Birkenreiser zum Zeichen der Reinigung und sie beschenkten sie, indem sie ihnen ihr Wissen vermittelten. Daraus wurde später der heilige Nikolaus mit der Rute, der am 6. Dezember mit seinem Hirschschlitten die Kinder besucht und beschenkt.» aus Bioterra von Ute Studer

Die Produktion von Birkenwein

Unabdingbare Voraussetzungen selbst Birkenwein zu produzieren sind in erster Linie:

Freude an der Natur und Flexibilität

Da die Gewinnung wetterabhängig ist, kann man die Gewinnung von Birkensaft nicht planen. Sobald der Schnee schmilzt und die warmen Sonnenstrahlen, den Stamm erreichen, ist es möglich, den Baum anzuzapfen. Das kann zwischen Anfang März und Ende April sein. In den Niederungen Ende Februar, in den Höhen Ende April.

Es ist eine Erfahrungssache, welche Bäume an welcher Stelle angezapft werden dürfen. Sicher ist, dass wir junge Bäume schonen und alte in Ruhe lassen, denn sie sind auch nicht ergiebig.

Werkzeuge

Wir benötigen Rundeisen aus Chromstahl, die ich von einem Spengler auf Mass anfertigen liess einen Hammer, Dachdeckerdrähte, Eimer.

Sammeln

In den Walliser Berggegenden habe ich von vielen Birkenwaldbesitzern die Erlaubnis bekommen, die Bäume anzuzapfen. Meist waren sie aber schwer zugänglich und es war harte Arbeit, den Saft nach Hause zu transportieren.

Viel einfacher war es, sich mit dem Förster in Verbindung zu setzen, und beim Fällen den richtigen Schnitt zu machen. Diese Art der Gewinnung ist viel ertragreicher und besonders dann angebracht, wenn man den Birkenwein professionell herstellen will.

Verarbeitung

Den Birkensaft habe ich gefiltert, damit die vielen Kleinst-Tierchen, die ihn sehr lieben, nicht ins Fass gelangen. Selbst Mäuse und grössere Tiere habe ich beobachtet, wie sie am Birkensaft naschten.

Dann habe ich den frischen, gefilterten Saft in Wein-Fässer abgefüllt. Es können Plastic-Fässer oder besser Inox-Fässer sein. Für die Gärung muss eine bestimmte Temperatur eingehalten werden. Sie verläuft wie beim Wein und muss ständig überprüft werden.

Durch einen Biochemiker liess ich die Gärung ständig überprüfen, damit sie ohne artfremde Bakterien fortschreiten konnte.

Ich hatte hier im Wallis zum Glück viele erprobte Weinbauern und Biochemiker von der Lonza, die mich berieten und zur Seite standen.

Doch auch schon nach wenigen Monaten ist der Wein fertig und genussreif.

Es wäre allerdings falsch, wenn man ihn degustiert und dabei von der Vorstellung «Fendant» oder «Muscat» geleitet wird.

Nach einem halben Jahr, füllte ich dann den vergorenen Birkenwein in Flaschen und verkorkte sie. Ich besitze Birkenwein, der schon fast zehn Jahre alt ist und sich wie Champagner entwickelt hat. Prickelnd und sehr bekömmlich. Allerdings entsteht durch die «Champagner»-Gärung auch ein hoher Druck. Die gewöhnlichen Weinflaschen können bei Bewegung und Wärme bersten.

Ein neuer Name

Tatsächlich sollte man den Birkenwein neu benennen. Das Wort Birkenwein wurde aus dem Russischen übersetzt. Ich habe das Rezept aus einem Buch meiner Grosseltern von 1885 gefunden. Ein Biochemiker hat mir die Masse übersetzt. Er konnte auch die alte Schrift lesen. Nun habe ich über Jahre Erfahrungen gesammelt und diese möchte ich gerne an geeignete Personen weitergeben.

Ich hoffe sehr, durch meine Vorträge und die Mitgliedschaft bei Bioterra die richtigen Personen zu treffen. Dann könnte ich dieses Erbe weitergeben und vielen Menschen Gesundheit und Genuss vermitteln.

Bewusst veröffentliche ich hier nicht das exakte und vollständige Rezept für Birkenwein. Und ich benenne auch nicht das Buch, aus dem ich das Rezept entnommen habe. Denn ich möchte nicht, dass die Birken laienhaft und aus reinem Gewinnstreben angestochen werden. Ich habe erlebt, wie Mitwissende versucht haben, Birkenwein herzustellen. Dabei ist viel wertvoller Birkensaft verloren gegangen und ein «gräusliches» Getränk ist entstanden.

Wenn ich den richtigen Birkenfreund, der naturliebend und sportlich ist, gefunden habe, werde ich selbstverständlich gegen ein Entgelt das Rezept und die Anleitung übergeben. Die Ernte kostet schon einige Anstrengungen und verlangt Beweglichkeit. Auch der Umgang mit den Fässern braucht Muskelkraft. Und wenn der Wein gelungen ist, muss man ihn auch an den Mann bringen. Dazu braucht es ein Werbekonzept und Vertriebsmöglichkeiten. Ich hatte das Glück, dass meine Fasten-Wanderer freudig den Birkensaft genehmigten und dann einige Flaschen Birkenwein mit nach Hause brachten. Auch an pharmazeutische Firmen konnte ich Birkensaft liefern. Das wäre ein zusätzlicher Erwerbszweig.

Birkensaft für den Hausgebrauch

Wer im kleinen Stil Birkensaft konservieren möchte, kann ihn in Pet-Flaschen abfüllen und einfrieren. Er schmeckt nach Monaten noch sehr gut.

Noch eine berührende, kleine Geschichte

Als ich meine Wanderungen mit Birkenwein ausschrieb, meldete sich auch eine Frau, die von Fasten und Wandern eigentlich nichts wissen wollte. Sie kam nur wegen dem Birkensaft. Und sie erzählte mir folgende, ergreifende Geschichte:

Sie flüchtete im Frühling während dem Krieg aus dem Osten mit einem Säugling auf dem Arm. Beide hatten nichts zu essen. Doch der Kleine überlebte mit Birkensaft, den die Mutter von den Birken zapfte.

Wie kommt es, dass der Birkenblutungssaft aufwärts fließt?

Ein Bericht von Michael Vescoli

Vor noch nicht langer Zeit sprach man den Wurzeln eine Schubkraft zu, die das Wasser bis in die Baumwipfel drücke, Osmose nannte man diesen geheimnisvollen Prozess.

Jetzt wissen wir, dass es die Blätter sind, die durch ihre Transpiration bis zu hundert Meter lange Wasserfäden ansaugen, die von den Wurzeln bis in die höchstgelegenen Triebe reichen. Diese «Wassersäule» ist in gewissen Abständen flankiert von Markstrahlen. Diese kürzeren Zellen leiten Nährstoffe aus der Innenrinde radial in den Holzkörper. In ihnen mischt sich das nährsalzreiche, aufsteigende Wasser mit dem kohlenhydratreichen, abwärtsfließenden Saft, der sich zwischen Kambium Aussenrinde im schon erwähnten Phloem bewegt.

Dieses Kreislaufsystem wurde entdeckt, als man Rinde und Innenrinde entfernte und feststellte, dass dadurch die Nahrungszufuhr für die Wurzeln, nicht aber für die Krone unterbrochen war. Gleichzeitig erkannte man, dass die Blätter sozusagen die Funktion eines «Herzens» haben. Ihre Saugkraft wird unterstützt von der Zellstruktur des Holzes, die das Prinzip der Oberflächenspannung optimal ausnutzt. Zudem ist zu berücksichtigen, dass Wasserteilchen zäh aneinanderhalten, obwohl sie hochgradig beweglich sind. Es ist ebenso schwer, Wasser «auseinander zu reißen», wie es schwierig ist, es zusammenzudrücken. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, hält der «Wasserfaden». Zieht man an einem Ende, folgt der ganze lange Rest.

Die langen, röhrenartigen Saftleitungszellen sind eine Errungenschaft der Laubbäume. Sie

erleichtern den Saftaufstieg wesentlich. Doch der Nachteil ist, dass Luftblasen entstehen können, welche «Fadenströme» unterbrechen. Diese Gefahr droht bei plötzlich einbrechender grosser Kälte. Wenn Wasser gefriert, bildet die im Wasser vorhandene Luft Blasen, und es ist nicht sicher, ob sie alle beim Tauwetter wieder verschwinden, wie es bei den geschichtlich viel älteren Nadelbäumen der Fall ist, die nur kleine Saftzellen haben. Lösen Luftblasen sich nicht auf, dann ist die Wassersäule, die aus Abertausenden von Wasserfäden besteht, teilweise oder ganz unterbrochen. Entweder stirbt der Baum ab oder er weist bald verdorrte Äste auf. «Kreislaufkollaps oder Herzinfarkt mit nachfolgenden schweren Zirkulationsstörungen!.»

Im Rahmen des Birkenprojektes in Bürchen darf ich folgenden Zeitungsbericht zitieren: Walliser Bote vom 2.2.2002 mav

Ein Superkleber aus Birken

Das Birkendorf Bürchen korrigiert das Image und die Intelligenz der Neandertaler

B ü r c h e n.- Das Birkendorf Bürchen, zugleich Kompetenzzentrum für Birken, hilft der Forschung über Neandertaler. Dabei kam man zur Erkenntnis: Die Neandertaler waren sehr intelligent. Ein sicherer Beweis dafür ist die Herstellung von Klebstoff zwischen Faustkeil und Stiel, der die Stabilität der von ihnen hergestellten Beile gewährleistete.

Mit dem Projekt «Bürchen -das Birkendorf», welches vor fast fünf Jahren gestartet wurde, ist es den Verantwortlichen gelungen, die primären Ziele zu erreichen. Als Kompetenzzentrum der Birke liegen konkrete Resultate der Neuprofilierung bereits vor, doch wird die Sensibilisierung ständig weitergeführt. Im Bewusstsein, dass diesbezüglich ein grosses Potenzial vorliegt, darf das Projekt längst nicht als abgeschlossen bezeichnet werden. Im Gegenteil: Immer wieder neue Erkenntnisse betreffend die Birke sorgen für positive Schlagzeilen rund um das Birkendorf.

Vom Birkensaft zum Birkenwein

Die Aktivitäten dürfen sich denn auch sehen lassen. Das Symbol der Birke wird inzwischen unverwechselbar mit Bürchen in Zusammenhang gebracht, zumal es im Erscheinungsbild des

Ferendorfes bereits tief verankert ist. Die Birkenallee am Ortseingang, der Birkenlehrpfad, Birkenpflanzaktionen, handwerklich verarbeitete Gegenstände wie Pfeffermühlen, Nussknacker, Reisigbesen und Spielzeuge werden zum Verkauf angeboten. Zudem wurde die Symbiose von Ferien, Natur und Medizin mit frisch abgezapftem Birkensaft im Rahmen der Fasten-Wanderwochen mit Regi Brugger gefunden. Eine eigenwillige Mischung zwischen Naturgenuss und in uralten Büchern gefundenes Rezept. Der Birkenwein enthält wichtige Stoffe für die Gesundheit und dürfte so dem starken Trend zu Naturprodukten entgegenkommen. Birkenwein weist übrigens eine bemerkenswerte Qualität auf.

Kompetenzzentrum wurde angefragt

Die Abteilung ältere Urgeschichte und Quartärökologie des Institutes für Ur- und Frühgeschichte des Mittelalters der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen schrieb Bürchen an, weil die Arbeitsgruppe mit ihrer experimentellen Archäologie in eine Sackgasse geraten war. Dabei hatte sie im Klebstoff der Neandertaler zwischen Faustkeil und Stiel Birkenpollen gefunden. Mit dem Klebstoff wurden damals nämlich besonders stabile Beile hergestellt, indem Feuersteinwerkzeuge in hölzerne Schäfte eingeklebt wurden. Der Versuch der Forscher, durch Eindicken von Birkensaft Klebstoff nach zu kochen, schlug fehl, da der Stoff beim Erhitzen zerfiel. Auch die Arbeitsgruppe Teerschwele im Museumsdorf Düppel stellte sich die Frage, wo die steinzeitlichen Menschen die Retorten zur Herstellung von Birkenpech herhatten. Von dieser Stelle wurde ebenfalls vermutet, dass die pechähnliche Substanz im Einkochen von Birkensaft gewonnen werden könnte.

Birkendorf Bürchen half aus der Sackgasse

Apotheker Dr. Jürgen Rohmeder, wissenschaftlicher Berater für das Birkenzentrum Bürchen, erinnerte sich, wie er in seiner Ausbildung für die Rezepte von Hautärzten Birkenrindenpech abfüllen musste und wie bei der unbeliebten Arbeit der Stoff überall hängen blieb und nur mit grosser Mühe entfernt werden konnte. Ausserdem kam ihm das elterliche Verbot in den Sinn, dem einsamen Köhler zuzuschauen. Der hatte im Wald unter Vakuum Birkenholz und Birkenrinde zu einer wertvollen Holzkohle verkohlt und das anfallende Pech in Konservendosen eingefangen. Gestützt auf einen Kommentar zum deutschen Arzneibuch von 1926 gab er den Universitäten den Rat, nach alter Köhlerart Neandertaler Beile zu verkleben. Zum Erstaunen der Paläontologen gelang dieser Versuch. Bisher waren sie nämlich der Meinung, Neandertaler hätten Faustkeile ohne Stiel verwendet, weil sie zur Weiterverarbeitung zu Geräten und Werkzeugen nicht genügend Verstand gehabt hätten. Den Erkenntnissen kann eine grosse Bedeutung zugemessen werden, weil man bis heute von den Neandertalern keinerlei Kulturgut fand.

«Neandertaloid» geht in die Versuchsphase

Die Neandertaler haben also ein kompliziertes Verfahren beherrscht und gleichzeitig den Beweis angetreten, dass sie nicht nur Muskelkraft besaßen, sondern über einen entwickelten Verstand verfügten und demnach viel cleverer waren, als allgemein angenommen wird. In der «Sonntagszeitung» wurde die Herstellung des Superklebers aus der Steinzeit als eine raffinierte Technik bei konstanten Temperaturen zwischen 360 und 400 Grad dargestellt, die nicht aus der Natur abgeguckt werden kann, sondern erfunden sein will. Zurecht wundert sich da die Universität Tübingen, die sich nun in der Herstellung von «Neandertaloid» versuchen will. Dies nach Abklärung der Butelinwerte in den Analysen, welche nur die Birkenrinde als Grundstoff hervorbringt.

Dabei schrieb die Universität an Jürgen Rohmeder: «Wir deutschen Neandertaler werden sehen, was sich im angemessenen primitiven Experiment machen lässt: im günstigsten Falle Pech!» Was beim Birkendorf Bürchen aus diesen neuesten Erkenntnissen abfällt, wird die Zukunft weisen.
mav

