

Rezept des Monats – Dezember & Januar

Der Advent ist da und damit, neben Plätzchenbacken & Glühweintrinken auch die Zeit, das Haus mit grünen Zweigen zu schmücken – sei es in Form eines Weihnachtsbaums oder als Gesteck. Die Zweige sehen so lange hübsch aus, wie sie frisch und vollständig sind. Spätestens jedoch, wenn sie anfangen zu nadeln, entsorgen wir sie meist – bis jetzt... Um unser Weihnachts-Grün auch nach den Festtagen noch zu genießen, kommt hier eine Idee, um die Kraft der trockenen Nadeln zu nutzen.



Zunächst ist es wichtig, dass wir nur unbehandelte Fichten oder Tannen nutzen. Fichte hat jedoch mehr ätherische Öle und schmeckt besser als Tanne. Alle anderen Nadelgehölze sind für das Rezept ungeeignet. In der Gourmet-Küche hat die Fichte schon lange Einzug gehalten. Wir können z.B. Blumenkohl in Fichtenwasser kochen, Wild damit spicken oder Fichtenpulver als Gewürz in Wurst (wie Oregano) verwenden.

Neben der Küche eignen sich die trockenen Nadeln auch im Wellness-Bereich, z.B. als Fußbad. Dazu je einen Teil Fichte & Salz ins Wasser geben, 1 EL Sahne dazu, damit die Wirkstoffe auch die Haut durchdringen und innerlich wärmend wirken können.

Fichtenpulver können wir mit den trockenen Nadeln des aktuellen Jahres, aber auch mit den Nadeln vom Vorjahr herstellen – der Unterschied ist erstaunlich. Probieren Sie beides aus und riechen Sie daran – es ist reine Geschmackssache, wem welche Version besser gefällt.

Um die trockenen Nadeln zu pulverisieren, benötigen Sie einen leistungsstarken Häcksler oder eine Mühle mit Metall-Mahlwerk. Das Mahl-Gut dann durch ein Sieb geben – was untern raus kommt, verwenden wir als Pulver. Der Rückstand ist sehr gut fürs Fußbad geeignet.



Meine persönliche Lieblingsverwendung ist auf überbackenem Käse z.B. gratinierter Ziegenkäse mit Honig und Fichtenpulver – sehr, sehr lecker!

Wer das Pulver verschenken möchte, kann es z.B. abwechselnd mit Salz in kleine Röhrchen einschichten. Dazu jede Schicht vorsichtig mit der flachen Seite eines Vanillestangen-Röhrchen festdrücken. Darauf achten, dass zwischen Verschluss und oberster Schicht keine Lücke ist, sonst verrutschen die Schichten wieder.

Viel Freude beim Verwenden des Weihnachtsbaums ☺

Einen guten Jahreswechsel wünscht,
Ihre Susanne

