

Buche (Rotbuche)

Fagus sylvatica

Blüte: April – Mai (erst mit 30–50 Jahren)

Pflanzenfamilie: Buchengewächse (Fagaceae)

Standort: halbschattig in der Jugend bis später sonnig,
nährstoffreicher Boden

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Saponine, ätherisches Öl,
Harze, Flavonoide, Kalzium

Eigenschaften: entzündungshemmend, adstringierend, kräftigend, desinfizierend



Namensherkunft:

Der Name *Buche* geht auf das gotische Wort „boka“ zurück, das Buchstabe bedeute. Die Kelten ritzen geheime Zeichen, die Runen, in Buchenstäbe und weissagten mit ihnen. Aus den Runen, entwickelte sich der Begriff *Buchstaben* – die Buche ist also der Baum der Sprache, der Erkenntnis und des Wissens. Ihr lateinischer Name *Fagus* bedeutet schlicht „essbar“ – ein Hinweis auf die nahrhaften Bucheckern aber auch Laubblätter, die früher gegessen wurden.

Ökologische Bedeutung:

Die Buche gilt als die Königin des Waldes. Mit ihrem dichten Blätterdach formt sie schattige, feuchte Lebensräume, in denen Moose, Pilze, Schnecken und zahlreiche Insekten gedeihen. Sie gilt aber auch als Mutter des Waldes, da sie über ihre Wurzeln auch Nachbarbäume und ihre Baumkinder mitversorgt. Sie ist eine Pionierin der Stabilität – wo sie wächst, wandelt sich der Wald hin zu einem ausgeglichenen, feuchten Klima. Kein anderer Laubbaum hat so eine dichte Krone wie sie, ca. 600.000 Blätter tanzen an ihren Zweigen und täglich verdunsten 200 Liter Wasser über die Blätter. So ist es in ihrer Nähe immer kühl. Bucheckern sind eine wertvolle Nahrung für Wildtiere – vor allem für Wildschweine und Vögel.

Praktische Nutzung:

Das Holz der Buche wird als Brennholz geschätzt, als Bauholz eignet es sich jedoch weniger. Die Rinde wurde früher zum Gerben von Leder genutzt. Fein gemahlen wurde es auch zum Strecken von Brotmehl verwendet, wie auch die Blätter. Diese wurden als Umschläge bei Hautleiden verwendet, damit wurden aber auch Schlafsäcke gefüllt. Bucheckern dienten in Notzeiten als Ölquelle – das Bucheckernöl war ein wertvolles Speise- und Lampenöl. Ebenso wurden die Samen der Buche, die Bucheckern als Kaffeeersatz geröstet. Das Holz gilt als hervorragendes Räucherholz für Fleisch und Käse – sein Rauch ist mild und aromatisch.

Medizin und Volksmedizin:

In der Volksheilkunde wurde die Buche vor allem äußerlich genutzt, die Rinde manchmal auch innerlich als Tee zur Fiebersenkung. Ein Absud aus junger Rinde oder Blättern, aber auch Buchenasche wurde zur Wundheilung, bei Hautunreinheiten, Ekzemen, Schuppenflechte und zur Entgiftung eingesetzt. Buchenholzteer („Pix Fagi“) diente als altes Heilmittel bei Husten, Hautkrankheiten und rheumatischen Beschwerden. Heute wird es von Jägern als Lockmittel verwendet, es gilt mittlerweile als krebserregend. Homöopathisch wird Kreosotum (Aufbereitung des Teeröls) bei schweren Kehlkopf- und Lungenentzündungen verwendet.

Bachblüten:

Die Buche ist die Bachblüte Nr. 3 – Beech. Sie steht für Toleranz, Nachsicht und Mitgefühl. Wer sich leicht über andere erhebt, wer schnell kritisiert oder verurteilt, findet mit Beech den Weg zurück zur Herzensoffenheit. Sie lehrt uns, hinter die Oberfläche zu schauen – und das Göttliche in allem zu erkennen.

Geschichte, Mythos und Volksglauben:

Die Buche galt schon bei den Kelten als heiliger Baum des Wissens und der Offenbarung. In alten Zeiten wurden Orakelstäbchen aus Buchenholz gefertigt, um Botschaften der Götter zu empfangen. In ihrem Schatten soll man Klarheit finden und Einsicht gewinnen. Sie war der Baum der Schrift, der Lehrer und der Weisen – das Wort „Buch“ selbst stammt von ihr. Im Volksglauben hieß es, die Buche schütze vor Blitzschlag – wer sich unter sie stellt, bleibt bewahrt. Man sagt, sie sei mit der großen Göttin verbunden, die Ordnung und Gerechtigkeit in die Welt bringt.

In der Küche:

Die nussigen Bucheckern können im Herbst gesammelt, geschält und leicht angeröstet gegessen werden (in kleinen Mengen – wegen der leicht giftigen Fagine nur geröstet!). Sie bereichern Müslis, Salate und Gebäck. Vor allem in Mastjahren der Bäume, kommen sie in großer Menge vor – in anderen Jahren wieder überhaupt nicht.

Im Frühjahr sind Buchenkeimlinge eine besondere Spezialität und können roh als Salat gegessen werden, sie schmecken hervorragend. Aber auch die jungen Blätter der Buche sind im Frühjahr sehr zart und ein wahrer Genuss in Salaten, Smoothies, Pestos oder getrocknet als Baummehl.

Buchenblatt



Buchenkeimling



Bucheckern

