

# NATURVERBUNDEN

*Rezepte, Wissenswertes, Kreatives*

## Die Rotbuche

Königin unserer Wälder

Die Rotbuche ist wie die stille Königin unserer Wälder. Mit ihrem hohen Stamm und dem grünen Blätterdach schenkt sie Schutz und Geborgenheit. Im Frühling lässt sie viel Licht hindurch und weckt das Leben am Waldboden, im Sommer spendet sie Schatten und Ruhe. Wer durch einen Buchenwald geht, spürt sofort die besondere Stimmung: still, kraftvoll und friedlich. Rund 19 Prozent unserer Waldfläche bestehen aus Buchen, sie prägen also unser Landschaftsbild ganz wesentlich. Seit langer Zeit begleitet die Buche die Menschen, gibt ihnen Holz, Nahrung und Wärme. In ihrer Nähe fühlt man sich verbunden mit der Natur und getragen von ihrer Stärke.

### Wissenswertes

Name: Rotbuche (*Fagus sylvatica*)  
Familie: Buchengewächse  
Häufigkeit: ca. 19 % der Waldfläche in der Schweiz  
Alter: 300–500 Jahre, selten bis 600 Jahre  
Wuchshöhe: 30–45 m  
Stammumfang: bis 6–8 m möglich  
Rinde: glatt, anfangs graubraun, später silbergrau  
Blätter: länglich-elliptisch bis eiförmig, 5–9 Paar deutliche Seitennerven, Blattrand leicht wellig; Oberfläche glänzend dunkelgrün, Unterseite heller  
Blüten: April–Mai, einhäusig und getrenntgeschlechtlich; männliche Blüten hängen in kugeligen Büscheln, weibliche stehen aufrecht mit rosafarbenen Narben  
Früchte: Bucheckern reifen im Oktober, rotbraun, scharf dreikantig, zu zweit im stacheligen Fruchtknoten, der sich mit vier Klappen öffnet  
Holz: hart und schwer, weiß-rötlich; im gedämpften Zustand rötlich-braun; Splint- und Kernholz gleichfarbig; im Alter rotbrauner Kern  
Verwendung: bestes Brennholz; Möbel, Parkett, Treppen, Furnier, Holzspielzeug; früher für Holzkohle- und Pottascheherstellung

### Von der Buche zum Buch

Die Buche ist nicht nur ein prägender Baum unserer Wälder, sondern auch eng mit unserer Sprache verbunden. Ihre glatte Rinde lud die Menschen schon früh dazu ein, Zeichen oder Namen einzuritzen. Auch unsere Wörter „Buch“ und „Buchstabe“ gehen auf die Buche zurück. Aus ihrem Holz schnitzte man kleine Täfelchen und Stäbchen, auf die man Zeichen ritzte, die ersten Buchstaben. So wurde die Buche zum „Baum der Schrift“ und prägte nicht nur die Natur, sondern auch unsere Kultur.

### Elefanten aus Bucheckern

Ein süßes kleines DIY sind diese Elefanten. Du brauchst nur zwei Bucheckern: Schneide bei einer davon zwei der vier Spitzen ab, klebe beide zusammen und schon ist der Elefant fertig.

### Essen aus dem Wald

Die Buche war früher nicht nur Holzlieferant, sondern auch Speisebaum. Schon im Mittelalter assen die Menschen ihre jungen Blätter, die im Volksmund „Esslaub“ genannt wurden. Sie schmecken mild-säuerlich, erinnern an Sauerampfer und eignen sich für Salate oder einfach aufs Butterbrot. Auch die Früchte, die Bucheckern, sind reichhaltig und lassen sich vielseitig verwenden.

### **Bucheckern-Pilz-Pesto**

50 g Bucheckern, 125 g Champignons, 1 Zwiebel, 50 g Parmesan, 50 g Petersilie, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft  
Bucheckern schälen, in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschliessend mit einem Mixer mahlen. Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Pilze würfeln, zugeben und gar dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie, Parmesan, Zitronensaft und dem restlichen Öl mischen. Warm zu Nudeln oder auf geröstetem Brot geniessen.



Franziska Schweizer  
naturraum@icloud.com  
www.naturraum.me  
Instagram: \_naturraum\_