

# Die Zirbe

HEILKRAFT DER NATUR · GESUNDES WOHNEN

**99 REZEPTE** FÜR WOHLBEFINDEN,  
SCHÖNHEIT & KÜCHE



Sigrid Thaler Rizzolli · Heinrich Gasteiger

*Willst du wissen, was Schönheit ist,  
so gehe hinaus in die Natur.*

Albrecht Dürer



# Die Zirbe überrascht immer wieder aufs Neue

Bei meinen Kräuterexkursionen an der Waldgrenze spielt die Zirbe eine zentrale Rolle. Sie ist das Sinnbild für die Kraft der Natur, die ich den Menschen vermitteln möchte, und steht für Verwurzelung, Standhaftigkeit und Ausdauer. Immer wieder fragen Menschen, wo sie all das nachlesen können. Das hat mich dazu bewogen, ein Buch über diesen – für mich so besonderen – Baum zu schreiben.

Die tiefe Verbundenheit mit diesem Baum gibt mir in allen Lebenslagen die richtigen Eingaben, denn er strahlt eine unwahrscheinliche Lebenskraft, Ausdauer und besonders viel Wärme aus. Die Zirbe ist tief verwurzelt in ihrer Welt, wissend, dass nichts überstürzt werden muss und versehen mit der Kraft, sich mit Naturgewalten auseinanderzusetzen.

Das Buch liefert viele Informationen, wie die Kräfte der Natur genutzt werden können. Es ist reich an Rezepten,

die auch mit anderen Pflanzen gelingen, und die vielfach auf volksheilkundlichen Überlieferungen, aber auch auf eigenen Erfahrungen basieren. Die positive Wirkung auf unsere Gesundheit soll jedoch nicht als Heilsversprechen aufgefasst werden.

Es ist mir ein Anliegen, die Einmaligkeit der Zirbe aufzuzeigen, damit diesem kraftvollen Baum eine respektvolle Wertschätzung entgegengebracht wird. Es ist jedoch nicht meine Absicht, dass die Verbreitung meines Wissens zu habgierigen Handlungen führt, welche diesen Baum bedrohen könnten. Im Vordergrund muss immer der Leitsatz stehen: Die Natur kann man nutzen, man darf sie jedoch auf keinen Fall ausnutzen.

**Ihre Sigrid Thaler Rizzolli**

# Der Wald im Teller



Der Wald, seine Geräusche, Gerüche und Geschmäcker gehören zu unserem Land, wie das Amen zum Gebet. Was wäre die Südtiroler Küche ohne Wild, ohne Pilze oder Beeren? Die Zirbe und ihre Früchte – das Zirbelöl und die Zirbelnüsse – sind kulinarisch dagegen Newcomer, das intensive Aroma hat wohl lange Zeit abgeschreckt.

Dabei ist es faszinierend, mit Zirbelöl und Zirbelnüssen zu kochen, es ist faszinierend, das wohl charakteristischste Aroma unseres Waldes auf die Teller zu zaubern. Und faszinierend ist auch, wie breit die Zirbe in der Küche eingesetzt werden kann. So finden Sie in diesem Buch Rezepte für Aperitifs, für kalte und warme Vorspeisen, für Hauptgerichte und sogar Desserts. Kein Bereich der Küche bleibt der Zirbe also verschlossen.

Wenn die Zirbe bisher ein kulinarischer Außenseiter war, dann hat man ihr unseres Erachtens Unrecht getan. Dieses

Buch soll ein kleiner Beitrag dazu sein, der Zirbe den Stellenwert in der Küche zu verschaffen, den sie sich aufgrund ihres einzigartigen Geruchs und Geschmacks verdient.

Alle Rezepte, das kann ich wie immer garantieren, sind vielfach erprobt. Dem Kochspaß mit dem Grandseigneur unserer Wälder steht also nichts im Wege. Probieren Sie's einfach aus!

**Ihr Heinrich Gasteiger**

## Die Zirbe im Alpenraum 10

- Wissenswertes zum Baum 12
- Extreme Bedingungen an der Waldgrenze 17
- Bedeutung im Ökosystem 18
- Lebensgemeinschaften der Zirbe 20
- Botanische Merkmale der Zirbe 24
- Sibirische Zirbe 28
- Alpine Wälder am Beispiel Südtirols 30

## Altes Wissen – Verwendung von Zirbelholz 34

- Brauchtum und Volksheilkunde 37
- Verwendung von Zirbelholz früher 40
- Verwendung von Zirbelholz heute 44
- Eigenschaften von Zirbelholz 48

## Wissenschaftliche Erkenntnisse 50

- Maximilian Moser und seine  
Forschungsergebnisse 52
- Vegetatives Nervensystem 54
- Einfluss der Zirbe auf die Melatonin-  
produktion 56
- Zirbelkiefer – Zirbeldrüse 58
- Weitere positive Effekte der Zirbelkiefer 60
- Positive Wirkung der Nadelbäume 62
- Wirksame Pflanzenstoffe in der Zirbe 64





68

## Die Kraft der Zirbe nutzen 68

Zirbe in der Silvotherapie 70

Zirbe in der Gemmotherapie 72

Zirbe in der Aromatherapie 77

Zirbe beim Räuchern 92



100

## Heil- und Wohlfühl- rezepte 100

Auszüge und Ansätze der Zirbe 102

Zirbe in der Hausapotheke 114

Zirbe in der Kosmetik 127



146

## Zirbe- Genussrezepte 146

Ein Küchenneuling mit Potenzial 148

Kalte Vorspeisen 152

Warme Vorspeisen 158

Hauptspeisen 186

Süßspeisen und Kekse 192

Brot, Butter und Pesto 208

*Die Zirbe*  
im Alpenraum

# Wissenswertes zum

Zirbe am Latemar mit Blick zum Zanggen, Schwarzhorn und Weißhorn



**Namen: Zirbe, Zirm, Zirbelkiefer,**

**Arve, Arbe, Arole, Petschl, Swiss Stone Pine (englisch)**



# Baum



## Name

Mit dem Namen Zirbe wurden ursprünglich die Zapfen des Baumes bezeichnet. Wahrscheinlich kommt der Name vom mittelhochdeutschen Wort *zirben*, was so viel wie *wirbeln* oder *sich im Kreise drehen* bedeutet. Je nach Land und Region sind für diesen Baum unterschiedliche Namen gebräuchlich.

In Deutschland verwendet man vielfach den Namen Zirbelkiefer, in der Schweiz bezeichnet man die Zirbe als Arve und in **Südtirol** sind die Zirben in manchen Tälern als **Petschl-Baum** bekannt, und demnach werden die Zapfen als *Petschlan* bezeichnet. Im gesamten Alpenraum haben sich bis heute viele regionale Bezeichnungen erhalten.

Sowohl das deutsche Wort *Kiefer* (althochdeutsch *kein* = harzreiches Holz) als auch der wissenschaftliche Name *Pinus* (*pix* = Harz) weisen auf den hohen Harzgehalt dieser Bäume hin.



# *Die Zirbe*

Altes Wissen/Verwendung von Zirbelholz

## Brauchtum und

Die Zirbe hatte schon zu Urzeiten eine magische Kraft auf die Menschen.





# Volksheilkunde



Die Zirbe galt bereits bei den **Kelten** als Heilmittel und wurde als Lichtbaum verehrt. Die Druiden sammelten den Blütenstaub der Zapfen. Dieser ist leicht entzündlich und wurde für Feuerzauber verwendet.

Der römische Gelehrte und Naturhistoriker **Plinius der Ältere** (23–79 n. Chr.) beschrieb in seinem Werk „Naturalis historia“, dass die Zirbelnuss in Milch gekocht bei Husten und Lungenleiden verwendet wurde.

**Hildegard von Bingen** (1098–1179 n. Chr.) schätzte besonders das Räuchern mit Zirbelharz wegen seiner desinfizierenden, keimtötenden und geruchsbindenden Wirkung.

In der Volksheilkunde werden stark blutende Wunden mit der inneren Rinde der Zirbe abgebunden bzw. das erwärmte Holz der Zirbe wird bei Mastdarmvorfall aufgelegt.

# Die Zirbe

Wissenschaftliche Erkenntnisse

## Wirksame Pflanzenstoffe in der

Es ist nicht allzu lange her, dass der Gehalt an wirksamen Pflanzenstoffen und somit die Qualität unserer Lebensmittel nur am Anteil von vollwertigen Kohlenhydraten (Ballaststoffen), von guten Fetten (ungesättigten Fettsäuren), an Proteinen (essenzielle Aminosäuren), Vitaminen und Mineralstoffen gemessen wurde. Diese Nährstoffe werden als **primäre Pflanzeninhaltsstoffe** bezeichnet.

In der heutigen Zeit gewinnt der Gehalt an **sekundären Pflanzeninhaltsstoffen** zunehmend an Bedeutung. Diese sind zwar nicht lebensnotwendig, unterstützen jedoch verschiedenste Stoffwechselforgänge, zählen zu den wichtigsten Antioxidantien (Zellschutz), wirken antibakteriell, stärken das Immunsystem, sind entzündungshemmend, verdauungsfördernd und wirken in einem nicht unbedeutenden Maße auf unsere Psyche und somit auch auf unsere Stimmung. Ohne sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe kommt es schneller zu degenerativen Erscheinungen.



# Zirbe

Die Zirbe enthält sowohl hochwertige primäre Inhaltsstoffe als auch eine Reihe von sehr effektiven sekundären Inhaltsstoffen.

Bei den **primären Inhaltsstoffen** sind vor allem die Inhaltsstoffe der Zirbelnüsse zu nennen. Der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist extrem hoch. Sie enthalten viele Vitamine, nennenswert sind Vitamin E, B1, B2, B3, B6, B9 und K, und Mineralien, und zwar Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Kupfer, Jod und Zink. Sie sind sehr enzymreich und 70% der Aminosäuren der Zirbelnüsse sind essenziell. Eine dieser essenziellen Aminosäuren ist Tryptophan, mit welcher unser Körper das Glückshormon Serotonin sowie das Schlafhormon Melatonin herstellen kann.

Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt, ist in den Triebspitzen reichlich vorhanden.



Stattliche Zirben prägen häufig das Landschaftsbild im subalpinen Raum.

Bei den **sekundären Inhaltsstoffen** sind neben den Bitterstoffen, Gerbstoffen und Harzsäuren vor allem die ätherischen Öle sowie Pinosylvin und Pinocembrin von Bedeutung.

- Bitterstoffe sind verdauungsfördernd und tonisierend.
- Gerbstoffe sind entzündungshemmend und adstringierend.
- Harzsäuren wirken desinfizierend und keimtötend.

## Die Zirbe

Die Kraft der Zirbe nutzen

# Zirbe in der Gemmotherapie

Der belgische Arzt **Dr. Pol Henry** entdeckte die Heilkraft, die sich in den Knospen verbirgt und entwickelte in den 1950er-Jahren die Gemmotherapie, welche damals noch **Phytoembryotherapie** hieß. Seine Untersuchungen zeigten, dass sich mit einem ausgewogenen Gemisch aus Alkohol, Wasser und Glycerin viel mehr Inhaltsstoffe aus den Knospen herauslösen lassen, als mit reinem Alkohol – und dass diese Mischung auch stabil bleibt.

Die Gemmotherapie liefert uns das **Kostbarste und Lebendigste** einer Pflanze. In den Knospen ist das Edelste einer Pflanze enthalten, nämlich ihr **Lebensplan**.

Da der Lebensplan der Zirbe eine unwahrscheinliche Ausdauer, Willenskraft und Durchhaltevermögen beinhaltet, werden Gemmomazerate aus der Zirbe zu etwas ganz Speziellem.

Das **Zirbelgemmomazerat** wirkt stärkend und aufbauend und kann sowohl präventiv als auch während einer Erkrankung eingesetzt werden. Sehr hilfreich ist dieses Mazerat auch bei chronischen Beschwerden, beispielsweise bei Arthrose und Rheuma. Im seelischen Bereich wirkt das Zirbelmazerat bei vermeintlich ausweglosen Situationen, denn es bringt Zuversicht, Ausdauer und stärkt die Anpassungsfähigkeit.

*Der Name Gemmotherapie leitet sich vom lateinischen Wort **gemma ab**, was so viel wie **Knospe** bedeutet. Ein Gemmomazerat ist ein Extrakt aus Embryonalgewebe in einem Gemisch aus Wasser, Alkohol und Glycerin.*

Ein Zirbelgemmomazerat wird aus Zirbelknospen, Glycerin, Alkohol und Wasser hergestellt.



Bei den Knospen kann man zu Recht von einer lebendigen Kraft sprechen, denn sie sind eine reiche Quelle gesundheitsförderlicher Wirkstoffe. Sie verfügen über sämtliche Informationen der Pflanze und zur Zeit des Aufbrechens befinden sie sich in einem Stadium maximaler Zellteilungsaktivität. Wo Wachstum ist, finden keine Abbau- und Alterungsprozesse statt, dadurch wirkt Embryonalgewebe selbst in kleinen Mengen positiv auf den menschlichen Körper.

In einer Knospe wirken mehrere Kräfte zusammen: pflanzliche **Hormone**, welche Stoffwechselforgänge koordinieren; **Enzyme**, welche Stoffwechselforgänge bewirken; **Reparaturproteine**, welche eventuelle Fehler bei der Zellteilung sofort wieder korrigieren; **sekundäre Pflanzenstoffe**, die für verschiedene Schutzmechanismen zuständig sind und letztendlich auch die geballte **Lichtenergie**, welche für die Lebendigkeit und Aktivität der Knospe sorgt.

Während die Phytotherapie vorwiegend im stofflichen Bereich (Wirkstoff) wirkt, spricht die Gemmotherapie die funktionelle Ebene und ganze Organismen an (Wirkprinzip).

Neben den wissenschaftlich untersuchten Wirkungen von Embryonalgewebe ist in einem ganzheitlich wirkenden Gemmomazerat auch die Kraft des Baumes spürbar.

Für die Zubereitung von Gemmomazeraten gibt es mehrere Methoden. Die einfachste und schnellste Methode ist, Embryonalgewebe mit gleichen Teilen Wasser, Alkohol und Glycerin anzusetzen. Es kann jedoch auch zuerst eine Urtinktur und daraus das Gemmomazerat hergestellt werden. Dazu wird das Embryonalgewebe zuerst in einer Alkohol-Glycerin-Lösung mazeriert, abfiltriert und dann im Verhältnis 1:10 verdünnt.

*Die Zirbe*  
Heil- und Wohlfühlrezepte

# Auszüge und Ansätze der Zirbe

*Wissenswertes, Salz, Essig, Öl, Schnaps, Honig und Sirup*

Verschiedene Auszüge: Zirbelessig, Zirbelöl, Zirbelsalz, Zirbelessenz,  
Zirbelbadesalz und Zirbeltinktur (v.l.n.r.)



## Wissenswertes

Pflanzen enthalten eine Vielzahl an Vitalstoffen wie Mineralien und Vitamine, aber auch eine Reihe von sekundären Inhaltsstoffen (Phytamine). Um diese Wirkstoffe zu extrahieren und auch zu konservieren, gibt es verschiedene Auszugsmöglichkeiten.

Gelöst werden die Wirkstoffe in **Salz, Essig, Öl, Wasser, Milch, Alkohol, Honig** und **Zucker**. Welches Medium als Auszugsmittel dabei das ideale ist, hängt von den Inhaltsstoffen der Pflanze ab. Es gibt wasserlösliche, fettlösliche und alkohollösliche Substanzen.

Vor dem Extrahieren sollten die Pflanzen zerkleinert werden, damit mehr Wirkstoffe gelöst werden können. Bei der Dosierung hängt es davon ab, ob es sich um frisches oder getrocknetes Pflanzenmaterial handelt. Von frischen Pflanzen nimmt man im Allgemeinen doppelt so viel wie von getrockneten Pflanzen. Auch die Oberflächenbeschaffenheit des Pflanzenmaterials spielt eine Rolle: Bei kleinen Pflanzen-

teilen ist die Dosierung natürlich geringer als bei größeren Pflanzenteilen. Eine allgemein geltende Faustregel besagt, dass man ein Drittel Pflanzenmaterial und zwei Drittel Auszugsmittel nimmt.

Die Ausziehzeit sollte vier Wochen betragen, es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, um auch einen Schnellauszug zu machen.

Die Rezepturen dieses Kapitels haben als Schwerpunkt die Zirbe, man kann diese Auszüge und Ansätze jedoch mit vielen anderen Wildpflanzen und Gartenpflanzen machen.

Für Auszüge und Ansätze werden oft unreife Zirbelzapfen verwendet. Diese werden im Juli geerntet, wenn sie noch nicht verholzt sind. Dann lassen sie sich leicht schneiden und verleihen dem Auszugsmittel einen wundervollen Rotton. In einem Ölauszug wird dieser rote Inhaltsstoff nicht gelöst.

Im August geerntete Zirbelzapfen haben im Inneren schon die Zirbelnüsschen, sind leicht verholzt und lassen sich nicht mehr leicht schneiden.





# Die Zirbe

Heil- und Wohlfühlrezepte

# Zirbe in der Hausapotheke

Wissenswertes, Tinktur, Tee, Salben, Oxymel und Soleansatz

Tinktur aus unreifen Zirbelzapfen



## Wissenswertes

Hausmittel **können zwar nicht den Arzt ersetzen, jedoch Gesundheit und Wohlbefinden sehr unterstützen.** Durch die persönliche Auseinandersetzung mit diesem Thema werden die Schätze der Natur entdeckt und vermehrt respektiert. Eine positive Erfahrung dabei ist, dass der eigene Körper mehr beobachtet und wahrgenommen wird: Die Eigenverantwortung für ihn wächst.

Hausmittel können sehr **wohltuend** und **entspannend** auf unseren Körper wirken und durch die Anwendung bei ersten Krankheitssymptomen kann oft Schlimmeres verhindert werden.

*„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“*

S. Kneipp

*Die Welt der alten Hausmittel  
und der Kräutermedizin  
liefert uns auch jede Menge  
Rezepturen mit der Zirbe.*



## ANWENDUNG DER HAUSMITTEL AUF EINEN BLICK

**Magen/Darm:** Zirbelschnaps wirkt bei Magen-Darm-Problemen durch die Bitterstoffe verdauungsfördernd und durch die ätherischen Öle entzündungshemmend.

**Atemwegserkrankungen und Grippe:** Durch ihren hohen Gehalt an antibiotisch wirkenden Harzsäuren, ätherischen Ölen und Phenolen kann die Zirbe vor allem bei Erkältungen und grippalen Infekten gut eingesetzt werden.

**Herz/Kreislauf:** Möbel aus Zirbelholz können den Kreislauf stabilisieren und die Herzfrequenz senken.

**Haut:** Kosmetikprodukte mit Zirbe wirken desinfizierend, aktivierend, regenerierend und antioxidativ auf unsere Haut.

**Niere/Blase:** Zirbelnadeltee ist durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen ein altes Heilmittel bei Harnwegsinfektionen.

**Muskeln/Gelenke:** Ein Zirbelbad wirkt sehr entspannend auf unsere Muskeln, eine Massage mit Zirbelöl wirkt durchblutungsfördernd, wärmend und entzündungshemmend auf unseren Bewegungsapparat. Bei Gelenkschmerzen hilft auch eine Einreibung mit Zirbelschnaps bzw. Zirbeltinktur.

**Seele:** Der Zirbelduft wirkt sehr entspannend und ausgleichend, er stärkt uns in allem, was wir tun.

Früher kurierten die Menschen ihre Unpässlichkeiten mit den Kräften der Natur, und wenn diese nicht halfen, suchten sie einen Arzt auf. Heute gehen die Menschen zum Arzt, und wenn dieser nicht helfen kann, erinnern sie sich wieder an die Kräfte der Natur.

*Die Zirbe*  
Heil- und Wohlfühlrezepte

# Zirbe

**Wissenswertes, Gesichts- und Körperpflege, Bäder,  
Deodorant, No-Emu, Zahnpflege, Seifen**

Selbst gemachte Naturkosmetik





# in der Kosmetik

## Wissenswertes

Das Wort Kosmetik kommt vom griechischen Wort *Kosmos*, was soviel bedeutet wie Ordnung. So wie die Harmonie im Weltall soll auch die Kosmetik im Einklang mit der Natur stehen.

*„Lasse nur das an die Haut, was du auch essen würdest!“*

Ayurvedische Weisheit

Auf den folgenden Seiten wird beschrieben, wie man auf einfache Art und Weise eigene **frische Kosmetikprodukte** zusammenstellen kann.

In den Rezepturen wird die Zirbe verwendet; sie kann jedoch nach Geschmack und vor allem auch nach Verfügbarkeit durch andere Pflanzen (wie Rose, Malve, Ringelblume u.v.a.) ersetzt werden.

Gerade im Kosmetikbereich wird oft unterschätzt, dass künstliche Stoffe, vor allem Schadstoffe, über die Haut in den Körper gelangen und somit eine

Belastung für die Gesundheit darstellen.

Durch das **Selbermachen** kennen wir die Inhaltsstoffe und haben ein frisches, naturbelassenes Produkt, welches unsere Haut pflegt und nicht belastet.

Bei Öl, Hydrolat, Essig und Salz können Auszüge von anderen essbaren Pflanzen (Fichte, Lindenblüten, Hunderblüten u.v.a.) verwendet werden. Anstatt des ätherischen Zirbelöls können andere ätherische Öle (Latsche, Lavendel, Pfefferminze u.v.a.) verwendet werden.

Ein wichtiger Vorsatz sollte die Verwendung von **regionalen** und **saisonalen** Produkten sein: nicht nur bei der Ernährung, sondern auch bei der Kosmetik. Dadurch wird sowohl die eigene Gesundheit als auch die Umwelt geschützt.

# Ein Küchenneuling mit Potenzial

Holzbildhauer setzen auf sie, ebenso Tischler, Apotheker und Kosmetiker: In zahlreichen Bereichen hat sich die Zirbe bereits einen Namen gemacht, in der Küche bislang noch nicht. Das mag mit einem allzu großen Respekt vor ihrem intensiven Aroma zu tun haben, aber gerade das macht ihren Reiz aus.

Dieses Buch ist ein erster Versuch, der Zirbe den Stellenwert in der Küche zu verschaffen, den sie sich verdient. Schließlich können uns Zirbelöl und Zirbelnüsse in der gesamten Speisefolge begleiten. Vom Antipasto über Vor- und Hauptspeisen bis zum Dessert. Ja, richtig gelesen! Auch Desserts kann man mit Zirbelaroma eine besondere Note verleihen. Und auch sonst haben wir ein paar Tipps für Sie.



## Einkaufs- und Bio-Tipps

Grundsätzlich ist der Anbau von Bioprodukten für Böden, Gewässer, Flora und Fauna schonender. Daher lohnt ein genaues Hinsehen und das Vertrauen auf bewährte Anbieter, wie das **Biokistl** in Südtirol.

Aufgepasst: Das grüne Biosiegel ist kein Qualitätssiegel, sondern garantiert nur einen EU-weit definierten Mindeststandard.

Bei Fleisch wird seltener zum Bioprodukt gegriffen, weil sich Qualität und biologische Haltung meist auf den Preis auswirken. Kommt Fleisch aber nur ein- bis zweimal in der Woche auf den Tisch, spielt der Preis keine Rolle mehr. Und ein Schritt zu mehr Nachhaltigkeit ist es auch.

Setzen Sie möglichst auf natürliche Lebensmittel. Je höher der Verarbeitungsgrad und je mehr Zutaten im Produkt sind, desto weniger nachprüfbar sind Herkunft und Qualität.

*Zirbelöl eignet sich hervorragend zum Marinieren von Pfifferlingen oder Steinpilzen. Weil sich Zirbe und Pilze schon aus dem Wald kennen, harmonisieren ihre Aromen perfekt.*

*Auch Salaten, Gemüse (etwa erdigen Urkarotten) und Antipasti kann man mit Zirbelöl eine ganz spezielle nussige Note verleihen.*

*Das kulinarische Walderlebnis schlechthin lässt sich mit der Kombination von Wild oder Lamm und Zirbe auf den Teller zaubern.*

## Kleines (Natur-)Küchenglossar

Wer im Wald und in den Bergen aufwächst, is(s)t besonders. Und besonders sind mitunter auch die Begriffe, die man in der (Natur-)Küche verwendet, weshalb Sie hier noch einmal die wichtigsten Erklärungen finden.

**Brennnessel:** Für Träger von kurzen Hosen sind sie eine Qual, in der Küche ist die Brennnessel jedoch zu einer schmackhaften Alternative zu Spinat geworden. Da sie nicht kultiviert wird, gehört sie zu den Wildkräutern.

# Kürbiscremesuppe mit

► für 4 Personen

## ZUTATEN

450 g **Speisekürbis** (300 g geputzt)

20 g **Zwiebeln**

20 g **Lauch**

20 g **Karotten**

30 ml **Olivenöl**

1 l **Gemüsebrühe** oder Wasser

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

## WEITERES

4 EL geröstete, fein gehackte **Zirbelnüsse**

1 EL **Kresse** zum Garnieren

---

## Zubereitung

Den Speisekürbis mit einem Messer schälen und in grobe Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, Lauch putzen, Karotten schälen und alles in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erwärmen, Zwiebeln, Lauch, Karotten und Kürbis dazugeben und etwa **3 Minuten** dünsten.

Dann mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe kochen lassen, bis das Gemüse weich ist (**etwa 20 Minuten**).

Alles in den Mixer geben und fein pürieren.

---

## Fertigstellung

Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben.

Mit den gerösteten, fein gehackten Zirbelnüssen und der Kresse garnieren und servieren.



# Zirbelnüssen

---

## Unsere Tipps

Einen intensiveren Geschmack erhält die Suppe, wenn Sie kurz vor dem Servieren noch 1 Tropfen Zirbelessenz hinzufügen.

Für die Suppe eignen sich vor allem folgende Speisekürbisse: Butternut, Hokkaido und Muskatkürbis.





# Steinpilz-Zirbel-Risotto

## ► für 4 Personen

### STEINPILZE

320 g frische **Steinpilze**

2 EL **Butter**

30 g fein geschnittene **Zwiebeln**

½ fein gehackte **Knoblauchzehe**

1 EL fein geschnittene **Petersilie**

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

### ZIRBELRISOTTO

30 g fein geschnittene **Zwiebeln**

2 EL **Butter**

240 g **Rundkornreis** (Arborio, Carnaroli oder Vialone Nano)

50 ml **Weißwein**

1 Tropfen **Zirbelessenz**

1 l **Gemüsebrühe** oder Wasser

### WEITERES

**Salz** oder Zirbelsalz (s.S. 105)

**Pfeffer** aus der Mühle

2 EL kalte **Butter** oder Zirbelöl (s.S. 109)

1 EL fein geschnittener **Kerbel**

---

## Steinpilze

Die Steinpilze putzen (am besten verwenden Sie dazu ein trockenes Tuch und für die Stiele ein kleines Messer) und in Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin anschwitzen, die zerkleinerten Steinpilze dazugeben und etwa **5 Minuten** dünsten lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und bereitstellen.

---

## Zirbelrisotto

Die Zwiebelwürfel in der Butter farblos anschwitzen, den Reis dazugeben und so lange mitdünsten, bis die Reiskörner glasig (etwa 10 Sekunden) sind.

Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen (nicht zudecken).

Die Zirbelessenz dazugeben. Unter ständigem Rühren immer wieder etwas Gemüsebrühe angießen und so lange köcheln lassen, bis die Reiskörner weich, aber bissfest (al dente) sind (**etwa 18 Minuten**).

---

## Fertigstellung

Die Steinpilze mit dem Risotto vermischen, mit Salz oder Zirbelsalz und Pfeffer würzen. Mit kalter Butter oder Zirbelöl und fein geschnittenem Kerbel verfeinern und servieren.

---

## Unsere Tipps

Außerhalb der Steinpilzseason können auch Tiefkühl-Steinpilze oder -Pfifferlinge oder frische Champignons verwendet werden.

Noch feiner im Geschmack wird der Risotto, wenn Sie kurz vor dem Servieren geschlagene Sahne unterheben.

Anstelle von Rundkornreis kann Vollkornreis verwendet werden.

Zirbelpesto (s.S. 216) passt auch wunderbar dazu.



# Lammkarree mit Zirbelkruste

## ► für 4 Personen

### ZIRBELKRUSTE

30 g entrindetes und fein geriebenes **Weißbrot** oder Toastbrot

10 g fein geschnittenes **Basilikum**

10 g geröstete und gehackte **Zirbelnüsse**

20 g geriebener **Ziegen-** oder **Schafskäse** bzw. Parmesan

½ fein gehackte **Knoblauchzehe**

**Salz** oder Zirbelsalz (s.S. 105)

**Pfeffer** aus der Mühle

### LAMMKARREE

1 **Lammkarree** zu 600–800 g

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

2 EL **Öl** zum Anbraten

### GEMÜSE

1 **Chioggiarübe**

8 **Zuckerschoten** (Erbsenschoten)

1 EL **Butter**

**Salz**

**Pfeffer** aus der Mühle

### WEITERES

1 TL **Senf** zum Bestreichen des Lammkarrees

**Zirbelnadeln** zum Garnieren

---

## Zirbelkruste

Weißbrot, Basilikum, Zirbelnüsse, Käse und Knoblauch vermischen oder im Standmixer kurz mixen.

Mit Salz oder Zirbelsalz und Pfeffer abschmecken.

---

## Lammkarree

Lammkarree von den Sehnen befreien, die Rippenknochen freilegen, salzen, pfeffern und mit Öl in einer heißen Pfanne rundherum anbraten.

Im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad Ober- und Unterhitze** etwa **8 Minuten** garen und anschließend etwa **5 Minuten** ruhen lassen.

Das Lammkarree sollte eine Kerntemperatur von etwa 54 Grad haben.

Mit Senf bestreichen und in der Zirbelkruste wenden. Zwischen den Rippenknochen in Scheiben schneiden.

---

## Gemüse

Chioggiarübe **45 Minuten** kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zuckerschoten putzen, schräg halbieren und **2 Minuten** in Salzwasser kochen.

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen, die Chioggiarübe und die Zuckerschoten darin schwenken, salzen und pfeffern.

---

## Fertigstellung

Chioggiarübe und Zuckerschoten auf Tellern anrichten und das Fleisch darauflegen.

Mit Zirbelnadeln garnieren und servieren.



---

## Unsere Tipps

Statt der Zirbelkruste können Sie auch fein geschnittene und geröstete Steinpilze mit Weißbrot und Butter vermischen und auf das Lammkarree geben.

Es eignet sich auch Schweins- oder Kalbsfiletsteak, Kalbsrückensteak, Reh- oder Hirschsteak.

Dazu können Sie auch Melanzane und gelbe Peperoni servieren.





## Heinrich Gasteiger

Der Küchenmeister gilt als innovativer Denker in allen Bereichen des Kochens. Wertvolle Erfahrungen sammelte er in den renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie. Über viele Jahre war er danach mit Leib und Seele Fachlehrer, um jungen Menschen die Liebe und Leidenschaft für den Kochberuf weiterzugeben. Heute organisiert Gasteiger Events und ist als kreativer Produktentwickler im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig. Außerdem ist er ein unermüdlicher Autor von einschlägigen Kochbüchern, die allesamt zu Bestsellern wurden.

## Sigrid Thaler Rizzoli

Studium der Biologie mit Schwerpunkt Botanik in Innsbruck. Seit 2008 hauptberuflich Wissensvermittlung zu Pflanzen und Heilkräutern: naturkundliche Führungen, diverse Seminare, Vorträge und Workshops. Dozentin an verschiedenen Kräuterakademien in Deutschland und Österreich. Landesleitung der FNL-Kräuter-Akademie Südtirol. 2017 Gründung der eigenen STR-Kräuter-Akademie, unterrichtet volksheilkundliche Kräuterkurse und bildet mittlerweile landesweit angehende Kräuterexperten aus.

Sie können sich mit Ihren Fragen und Anregungen jederzeit an uns wenden.

Themen: Pflanzenvielfalt, Kräuterwissen, Gesundheit

[sigrid.thaler@gmail.com](mailto:sigrid.thaler@gmail.com)

[www.sigrid-thaler.blogspot.it](http://www.sigrid-thaler.blogspot.it)

Thema: Kochen

[info@gasteiger-heinrich.com](mailto:info@gasteiger-heinrich.com)

 [www.facebook.com/diezirbeimalpenraum](https://www.facebook.com/diezirbeimalpenraum)



# Wir danken unseren Partnern



[aromica.de](http://aromica.de)



[bergila.com](http://bergila.com)



[biokistlit](http://biokistlit)



[brunner-import.com](http://brunner-import.com)



[dekorwelt.it](http://dekorwelt.it)



[dellago-selection.com](http://dellago-selection.com)

**Klausen  
Barbian  
Feldthurns  
Villanders.info**

[klausen.it](http://klausen.it)



[mair-staffler.it](http://mair-staffler.it)



[zimmerei-rier.com](http://zimmerei-rier.com)



[zirbelkissen.it](http://zirbelkissen.it)



[zirbenprodukte.ch](http://zirbenprodukte.ch)



## Wichtiger Hinweis

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die in diesem Buch enthaltenen Angaben, Empfehlungen und Rezepturen sind von den Autoren mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann aber nicht gegeben werden. Sie bieten außerdem keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen lediglich der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Verlags und der Autoren ausgeschlossen ist.

### BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

### Umschlagfotos

Cover: Die Zirbe (Zirbelzapfen mit Zirbelnadeln und Zirbelnüssen), Räuchern, Zirbelspäne, Zirbelsalbe

Rückseite: Zirbelbaum am Latemar, Zirbeldeo und Zirbelseife, Zirbellikör, Zirbel-Preiselbeer-Krapfen (v.o.n.u.)

### Bildnachweis

Andergassen: Seite 46/47

Athesia-Tappeiner Verlag: Seite 30, 32 u.

Bergila: Seite 83

Fotolia: Seite 22, 23 o., 24, 25, 54, 57, 61, 62, 66, 79, 87, 88, 91, 129, 135, 139, 150, 151 u.

Valentin Pardeller: Seite 17, 19, 20, 23 u., 26 M. und r., 32 o., 39, 67, 71, 80, 103, 218/219

Hotel Pausa: Seite 42/43

Hotel Saltauserhof: Seite 6 M.

Toni Santa: Seite 33 u.

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler

Oktober 2017

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-289-5

Auch als E-Book erhältlich ISBN 978-88-6839-303-8

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

# Die Zirbe – „Königin der Alpen“

Die Zirbe trägt diesen Beinamen zu Recht, denn schon seit Jahrtausenden schätzen die Menschen sie wegen ihrer herausragenden Eigenschaften. Dieses Buch gibt nicht nur Aufschluss über den Lebensraum der Zirbe, altes Volkswissen, wissenschaftliche Forschungsergebnisse, sondern es enthält auch viele Tipps, wie die Zirbe im Wohnbereich und in der Naturkosmetik verwendet werden kann.



- **Die Zirbe:** Wie sie es schafft, auch den extremsten Bedingungen im Gebirge zu trotzen.
- **Brauchtum und Volksheilkunde** – die **Verwendung von Zirbelholz** früher und heute
- Neues aus der Wissenschaft: **Vitalstoffe** zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Förderung unserer Gesundheit
- Die **Kraft der Zirbe** nutzen: Silvotherapie, Gemmotherapie, Aromatherapie und Räuchern
- **Heil- und Wohlfühlrezepte:** Salben, Seifen, Tinkturen und verschiedene Ansätze wie Zirbelhonig, Zirbelschnaps und Zirbeltee
- Rezepte für die **Küche:** veganes Zirbel-Apfel-Brot, Steinpilz-Zirbel-Risotto, Zirbel-Apfel-Preiselbeer-Krapfen ...

Mit über 160 stimmungsvollen Bildern der Zirbe in der Natur und ihrer Verwendung im täglichen Leben

ISBN 978-88-6839-289-5



9 788868 392895

19,90 € (I/D/A) 23,90 CHF

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)