

Berg-, Feld-Ulme (*Ulmus glabra, minor*)

Familie: Ulmaceae, Ulmengewächse

Wussten Sie schon?

In der germanischen Mythologie geht die Menschheit auch auf ein einziges Paar zurück, ähnlich wie Adam und Eva. Jedoch waren sie in Ihrem Ursprung zwei vom Wasser angespülte Baumstämme, denen von den Göttern Geist, Sprache, Blut und Leben eingehaucht wurde. So entstand aus einem Ulmenstamm der Mann und aus einem Eschenstamm die Frau.

Ulme	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

Standortansprüche und Verbreitung:

Berg-Ulme: In Europa vom Flachland bis in 1400 m Höhe. Auf feuchten, nährstoffreichen Böden halbschattiger bis schattiger Misch-, Schlucht- und Hangwälder.

Feld-Ulme: Von Europa (außer Nordeuropa) bis Asien in flussbegleitenden Wäldern – Auwälder genannt.

Verwendung als Nahrung:

Blätter: die jungen Blätter können von März bis April roh gegessen werden. Das getrocknete, gemahlene Laub eignet sich zum Strecken von Getreidemehl.

Früchte: die jungen, noch unreifen Früchte können im April roh gegessen werden. Auch können sie getrocknet und gemahlen zum Strecken von Getreidemehl genutzt werden. Mit Öl bepinselt und Salz bestreut können aus ihnen im Backofen Chips gemacht werden – die Backzeit ist sehr kurz!

Heilwirkung:

Die höchste Wirkstoffkonzentration ist zu Beginn der Vegetationsperiode, also im März/April, im Bast (den inneren Rindenschichten) ca. bleistift-dicker Zweige.

Es darf nur Rinde von frischen Schnittabfällen oder dem Sturm zum Opfer gefallenen Bäumen oder Ästen geschält werden! Das Entfernen der Rinde eines lebendigen Baumes führt diesem erheblichen Schaden zu, bis zum Tod.

Innerliche Anwendung: bei Durchfall, Blutungen, Fieber, chronischen Hautausschlägen, Gicht, Rheuma, Entzündungen der Magen-, Darmschleimhaut und zum Gurgeln bei Entzündungen der Mund-, Rachenschleimhaut. Meist in Form von Tees aus Blättern, Knospen und/oder Rinde. Die innerliche Anwendung sollte nicht bei Einnahme anderer Medikamente erfolgen, da deren Aufnahme und Wirkung eingeschränkt werden kann.

Äußerliche Anwendung: bei Hautausschlägen, Hämorrhoiden und zur Wundheilung. Als Waschung, Umschlag, Ölauszug, Salbe, Tinktur (Alkoholauszug), Sitz- und Teilbäder aus Blättern, Knospen und Rinde.

Inhaltsstoffe:

Gerbstoffe (Phlobaphene), Schleimstoffe, Phytosterine, Harz, Gummi, Bitterstoffe, Flavonoide.

Küchenrezepte:**Ulmen Gremolata:**

Gremolata ist eine Paste aus frischen gehackten Kräutern, traditionell aus der italienischen Küche. Um die frischen Aromen zu erhalten wird sie erst zum Ende der Garzeit des Fleisches, Fisches oder Gemüses beigegeben. Sie kann auch zum Würzen von Saucen, Sugos und Suppen verwendet werden.

2 handvoll junge Ulmenblätter

Schale von einer Zitrone

Schale einer halben Orange

Eine Knoblauchzehe

Die Ulmenblätter waschen und abtrocknen. Dann mit den anderen Zutaten fein Wiegen/Hacken bis eine Paste entsteht, dafür empfiehlt sich ein Wiegemesser oder ein schweres Küchenmesser.

Medizinische Rezepte:**Tee aus Blättern und Knospen:**

Anwendung: bei Durchfall, Rheuma, Gicht und Fieber täglich 2-3 Tassen trinken. Bei chronischen Hautausschlägen empfiehlt es sich den Tee, zusätzlich zur inneren Anwendung, als Waschung zu nutzen.

Rezeptur: Pro Tasse einen Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Blätter und/oder Knospen mit kochendem Wasser übergießen.

Ulmenrindentee:

Anwendung: bei Durchfall und Entzündungen der Magen-, Darmschleimhaut täglich 1-2 Tassen trinken oder bei Entzündungen der Mund-, Rachenschleimhaut zum gurgeln verwenden. Bei Herpes, Ekzemen und Hämorrhoiden kann der Tee für Kompressen oder als Waschung genutzt werden.

Rezeptur: 2 Teelöffel getrocknete zerkleinerte Ulmenrinde in 250 ml kaltes Wasser geben und langsam zum Kochen bringen, dann abseihen.

Ulmenrindentinktur:

Anwendung: bei Rachenentzündungen und bei Magen-Darm-Beschwerden.

Rezeptur: 2 Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Ulmenrinde mit 200 ml Alkohol mit 70 Vol.-% übergießen und bei Raumtemperatur zwei Wochen ziehen lassen. Danach abfiltrern und in eine dunkle Flasche füllen.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>