



ORF extra

Birkenduscbad

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Die Birkenrinde ist atmungsaktiv, antiseptisch und so gut haltbar, dass man darin sämtliche Lebensmittel aufbewahren kann. Sogar als Baumaterial, für Dächer und Böden, zur Herstellung von Rucksäcken, Schuhen und Hüten oder Boten eignet sie sich. Und als Papierersatz. Dass darauf Urkunden, Briefe, Rechnungen und Schatzkarten zu finden sind, überrascht mich nicht.

Und dann gibt es noch den inneren Teil der Rinde, den man, wenn man experimentierfreudig ist, wie Spaghetti zubereiten kann.

Das Birkenharz oder Birkenteer ist eine eigene, geheimnisvolle Sache. Es wurde schon in der Steinzeit als natürlicher Allzweck-Kleber verwendet. Ötzi hat seine Pfeilspitzen damit befestigt und es als Kaugummi gekaut, bzw. als Zahnfüllung benutzt.

Meine Großeltern lobten Birken als gutes Brennholz und machten Besen aus ihren Zweigen. Birken-Hexenbesen sind die besten und das muss ich ja wohl wissen!

Den Birkensaft sollte man abzapfen, bevor der Baum austreibt. Oder man kauft ihn einfach im Reformhaus. Er gehört für mich zum Körper-Frühjahrsputz dazu. Sogar Birkenpollenallergikern soll der Saft gut geholfen haben.

Wenn Sie ein Fan von selbst gemachter grüner Kosmetik sind, habe ich heute die richtigen Tipps für Sie. Erstens: Birkenblättertée mit einem Schuss Apfelessig ist ein herrlich straffendes Gesichtswasser – macht müde Haut frisch! - und außerdem ist es für den Haarboden anregend; damit die Haare gut sprießen.

Rezept fürs Birken-Duschbad

Ich habe hier einen ¼ Liter warmen Birkenblättertée. Da rühre ich jetzt 1 TL Honig ein und dann vorsichtig, so dass kein Schaum entsteht, ca. 5 EL (50 g) Seifenflocken von einer Kernseife. Das Ganze sollte immer ca. 30 Grad haben. Zum Schluss gebe ich noch 1 EL (ca. 10 ml) Apfelessig tropfenweise dazu. Jetzt noch ein paar Tropfen 100 % reines, ätherische Öl Ihrer Wahl dazu geben und dann kann das Birkenduscbad in Behälter gefüllt werden und ist gut 1 Jahr lang haltbar.

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch