

Liebe Hausbewohnerin, lieber Hausbewohner,

in vorchristlicher Zeit wurden Fichten zur Wintersonnenwende in die Wohnstuben gebracht, in der Hoffnung, der Frühling möge doch recht bald wiederkehren. Die Nadeln sollten Hexen und Blitze fernhalten. Und Goethe schrieb 1780 auf eine Holzwand „Über allen Wipfeln ist Ruh ...“ als er in Thüringen seinen Blick über unendliche Fichtenwälder schweifen ließ.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!



Die Fichte



Die Fichte gehört zu den Kieferngewächsen und ist nahezu auf der gesamten Nordhalbkugel der Erde verbreitet. In Mitteleuropa ist mit der „Gemeinen Fichte“, auch „Rotfichte“ oder „Rottanne“ genannt, nur eine Art heimisch.

Fichten sind immergrüne, einstämmige Bäume, die Wuchshöhen von 20 bis 60 Metern, in Ausnahmefällen auch über 80 Metern erreichen. Der Stamm hat meist einen Durchmesser von einem bis maximal 2,5 Metern.

Die Baumkrone ist etagenartig aufgebaut und läuft spitz zu. Als Nadelbaum besitzen Fichten die typischen immergrünen, nadelförmigen Blätter, die sechs bis 13 Jahre auf den Zweigen bleiben und etwa ein bis zwei Zentimeter lang werden. Im Gegensatz zur Tanne, deren Nadeln abgeflacht aussehen und sich weich anfühlen, sind die Nadeln der Fichte rund und am oberen Ende spitz.

Die Bäume zählen zu den wichtigsten Arten für die Forstwirtschaft. Das liegt vor allem am geraden Wuchs sowie dem sehr schnell-

len Wachstum der Bäume. Außerdem haben Fichten keine großen Ansprüche an den jeweiligen Standort und kommen fast überall gut zurecht, bevorzugen jedoch kühle Standorte. Eine weitere wichtige Funktion der Fichte ist die als sogenannter „Schutzwald“. In vielen Hochgebirgen oder an steilen Hängen schützen Fichten die Täler vor Lawinen und Steinschlägen.

Vergessene Lebensmittel



Portulak

Portulak sieht zwar unscheinbar aus, hat jedoch so einiges zu bieten, denn er ist Gemüse sowie Gewürz in einem und weltweit verbreitet. Portulak ist eine krautige, einjährige Pflanze mit nussigem, frischen Aroma und schmeckt nicht nur toll als Salat oder Gemüse, sondern auch in Suppen und Saucen, wo er als Gewürz zum Einsatz kommt. Ausgesät wird Portulak im Mai. Nach etwa vier Wochen kann er das erste Mal geerntet werden. Seit mehreren tausend Jahren wird die Pflanze als Nahrung verwendet, ist jedoch wie zahlreiches Wildgemüse in den letzten Jahrzehnten in Deutschland in Vergessenheit geraten. Zum Glück ändert sich das aktuell, **denn Portulak schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch größere Mengen von Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren.**

Wilhelm Hauff

Zwerg Nase



Da erschien der Aufseher des Hauses mit grimmigem Gesicht eine ungeheure Peitsche in der Hand, in der Türe. „Um des Himmels willen, ihr Hunde, was macht ihr solchen Lärm! Wisset ihr nicht, daß der Herr noch schläft?“ Und dabei schwang er die Geißel und ließ sie unsanft auf den Rücken einiger Stallknechte und Türhalter niederfallen. „Ach, Herr!“ riefen sie, „seht Ihr denn nicht? Da bringen wir einen Zwerg, einen Zwerg, wie Ihr noch keinen gesehen.“ Der Aufseher des Palastes zwang sich mit Mühe, nicht laut aufzulachen, als er des Kleinen ansichtig wurde; denn er fürchtete, durch Lachen seiner Würde zu schaden. Er trieb daher mit der Peitsche die übrigen hinweg, führte den Kleinen ins Haus und fragte nach seinem Begehre. Als er hörte, jener wolle zum Küchenmeister, erwiderte er— „Du irrst dich, mein Söhnchen; zu mir, dem Aufseher des Hauses, willst du; du willst Leibzwerg werden beim Herzog; ist es nicht also?“ „Nein, Herr!“ antwortete der Zwerg. „Ich bin ein geschickter Koch und erfahren in allerlei seltenen Speisen; wollet mich zum Oberkuchenmeister bringen; vielleicht kann er meine Kunst brauchen.“ „Jeder nach seinem Willen, kleiner Mann; übrigens bist du doch ein unbesonnener Junge. In die Küche! Als Leibzwerg hättest du keine Arbeit gehabt und Essen und Trinken nach Herzenslust und schöne Kleider. Doch, wir wollen sehen, deine Kochkunst wird schwerlich so weit reichen, als ein Mundkoch des Herren nötig hat, und zum Küchenjungen bist du zu gut.“ Bei diesen Worten nahm ihn der Aufseher des Palastes bei der Hand und führte ihn in die Gemächer des Oberkuchenmeisters. „Gnädiger Herr“, sprach dort der Zwerg und verbeugte sich so tief, daß er mit der Nase den Fußteppich berührte, „braucht Ihr keinen geschickten Koch?“ Der Oberkuchenmeister betrachtete ihn vom Kopf bis zu den Füßen, brach dann in lautes Lachen aus und sprach: „Wie?“ rief er, „du ein Koch? Meinst du, unsere Herde seien so niedrig, daß

du nur auf einen hinaufschauen kannst, wenn du dich auch auf die Zehen stellst und den Kopf recht aus den Schultern herausarbeitest? O lieber Kleiner! Wer dich zu mir geschickt hat, um dich als Koch zu verdingen, der hat dich zum Narren gehabt.“ So sprach der Oberkuchenmeister und lachte weidlich, und mit ihm lachten der Aufseher des Palastes und alle Diener, die im Zimmer waren. Der Zwerg aber ließ sich nicht aus der Fassung bringen. „Was liegt an einem Ei oder zweien, an ein wenig Sirup und Wein, an Mehl und Gewürze in einem Hause, wo man dessen genug hat?“ sprach er. „Gebt mir irgendeine leckerhafte Speise zu bereiten auf, schaffet mir, was ich dazu brauche, und sie soll vor Euren Augen schnell bereitet sein, und Ihr sollet sagen müssen, er ist ein Koch nach Regel und Recht.“ Solche und ähnliche Reden führte der Kleine, und es war wunderbar anzuschauen, wie es dabei aus seinen kleinen Äuglein hervorblitzte, wie seine lange Nase sich hin und her schlängelte und seine dünnen Spinnfinger seine Rede begleiteten. „Wohlan!“ rief der Küchenmeister und nahm den Aufseher des Palastes unter dem Arme, „wohlan, es sei um des Späßes willen; lasset uns zur Küche gehen!“ Sie gingen durch mehrere Säle und Gänge und kamen endlich in die Küche. Es war dies ein großes, weitläufiges Gebäude, herrlich eingerichtet; auf zwanzig Herden brannten beständig Feuer; ein klares Wasser, das zugleich zum Fischbehälter diente, floß mitten durch sie, in Schränken von Marmor und köstlichem Holz waren die Vorräte aufgestellt, die man immer zur Hand haben mußte, und zur Rechten und Linken waren zehn Säle, in welchen alles aufgespeichert war, was man in allen Ländern von Frankistan und selbst im Morgenlande Köstliches und Leckeres für den Gaumen erfunden. Küchenbedienstete aller Art liefen umher und rasselten und hantierten mit Kesseln und Pfannen, mit Gabeln und Schaumlöffeln; als aber der Oberkuchenmeister in die Küche eintrat, blieben sie alle regungslos stehen, und nur das Feuer hörte man noch knistern und das Bächlein rieseln . . .
Fortsetzung folgt!

Impressum

Herausgeber: SeniVita Social Estate AG, Dr. Wiesent Sozial gGmbH, elvion viva gGmbH
Wahnfriedstraße 3 | 95444 Bayreuth **Redaktion:** Dr. Wiesent Sozial gGmbH, Fröhlich PR GmbH Bayreuth

Layout: SeniVita Social Estate AG **Fotos:** SeniVita, stock.adobe.com, Pexels, Pixabay

Druck: P&P Printmanagement, Bgm.-Kempff-Straße 2, 96170 Trabelsdorf **V.i.S.d.P.:** Dr. Dr. phil. Horst Wiesent

