

## **Pappel Populus**

Weidengewächs

3 Arten sind bei uns beheimatet: Schwarzpappel, Silberpappel und Zitterpappel. Verwendet wird hauptsächlich die Schwarzpappel, aber die anderen Arten können genauso genutzt werden.

### **Botanik**

Sie ist im gemäßigten Klima der Nordhalbkugel anzutreffen und kann eine Höhe von 45 m erreichen. Als Weidengewächs bevorzugt sie Auwälder oder Flussläufe. Die Rinde ist bei jungen Bäumen ist glatt und grau, im Alter längs gefurcht.

Die Blätter aus den Winterknospen haben eher eine rundliche Form, die Blätter des Sommeraustriebes sind dreieckig bis rautenförmig und am Rand fein gewellt.

Knospen sind länglich, spitz zulaufend und stehen vom Zweig ab.

Die männlichen (rötlichen) und weiblichen (grünlichen) Blütenkätzchen hängen nach unten und sind für den Laien kaum zu unterscheiden. Sie kommen vor dem Laubaustrieb und werden vom Wind bestäubt.

Auch die Samen, welche feine Haarbüschel ausbilden, werden durch den Wind weit vom Baum weggetragen. So kann es im Sommer so aussehen als würde ein Schneetreiben stattfinden und der Boden ist mit einer weißen Schicht bedeckt.

**Achtung: Sehr leicht entzündlich!**

Der schnell wachsende Baum hat ein sehr weiches Holz, welches es für Möbel oder als Baukonstruktionsholz eher unbrauchbar macht. Dafür wird es für die Papierherstellung oder Spannplatten verwendet. Auch bei Skulpturenschnitzer findet es großen Anklang.



**Inhaltsstoffe** äth. Öle, Gerbstoffe, Phenolglykoside (Salicin), Flavonoide, Popolin

### **Veganes Propolis**

Die Inhaltsstoffe von Propolis und Pappelknospen sind bis auf winzige Abweichungen in der Konzentration fast ident.

### **Verwendete Pflanzenteile**

Knospen, Kätzchen, Blätter, Rinde

### **Wirkung**

schmerzlindernd, desinfizierend, wundheilungsfördernd, stoffwechsellanregend, antibakteriell, antiviral, immunstärkend, fiebersenkend

### **Verwendung als**

Tee, Salben, Öle, Essig, Salz, Tinktur, Oxymel, Gemmomazerat, in der Ernährung

### **Anwendung**

Tee, Tinktur für Umschläge, Waschungen, oder Gemmomazerat bei Akne, zur Wundheilung, Ekzemen, Hämorrhoiden  
Fieber, Erkältung, akuten oder chronischen Entzündungen der Atem- und Harnwege, Prostatabeschwerden  
Gicht, Rheuma, aufgrund der entgiftenden Wirkung: Harnsäure aus dem Blut wird über Niere, Lunge und Haut ausgeschieden  
fördert die Durchblutung, vor allem der unteren Extremitäten (kalte Füße, Schaufensterkrankheit) und stärkt die Gefäßwände

Öl, Salben und Cremen auf schmerzende Gelenke, Entzündungen. Eine Auflage aus frischen Blättern bringt ebenfalls Erleichterung.

Tinktur als Grundlage für Salben, Mundspülung bei Entzündungen, innerlich bei Grippe-symptomen

Knospen und Blätter in Honig eingelegt, mind. 2 Wochen ziehen lassen. Bei Husten und Bronchitis mehrmals tgl. 1 TL einnehmen, erleichtert das Abhusten des Schleims.

### **Räuchern**

Der Duft der Knospen beruhigt, entspannt und wirkt angstlösend.

## **In der Küche**

Bei der Rinde wird der innere Bast genommen, welcher sich auch zum Färben eignet - Farbe gelb.

Dieser Bast wurde bereits von den Indianern als Notnahrung für den Winter getrocknet. Klein geschnitten kann er wie Nudeln gekocht werden.

Für einen Tee können Knospen, Blätter und Rinde genommen werden, gemeinsam oder einzeln.

Junge Blätter können roh genascht, in Aufstriche oder in den Salat gemischt werden.

Blätter, Knospen und Rinde werden getrocknet, gemahlen und dem Mehl untergemischt, oder mit Salz zu einem Gewürzsalz verarbeitet.

Auch eingelegt wie Sauerkraut ist mit den Blättern möglich.

Knospen mit Schokolade überziehen ist zwar nicht so gesund, aber dafür lecker!

