

# Lärchenspitzen

Lärchentriebe, Lärchenknospen

Kulinarische Schätze



graubünden VIVA

## Das Wichtigste in Kürze

Lärchenspitzen sind die jungen, hellgrünen Triebe der Lärche; in Graubünden gelten sie als saisonales Wildprodukt. Sie werden im Frühling gesammelt und sind wegen ihres frischen, harzig-zitronigen Aromas in Küche und Hausgebrauch geschätzt.

Lärchenspitzen sind die jungen Triebe der Lärche und nur für kurze Zeit im Frühjahr verfügbar. In diesem frühen Stadium sind sie weich, mild und aromatisch; später werden sie zäh und deutlich bitterer. Gerade dieses kurze Zeitfenster macht sie zu einem typischen saisonalen Produkt, das eng mit dem Rhythmus der alpinen Natur verbunden ist.

In Graubünden ist die Lärche in höheren Lagen weit verbreitet und prägt vielerorts das Landschaftsbild. Die jungen Triebe werden direkt am Baum gesammelt und meist unmittelbar weiterverarbeitet, etwa zu Sirup, Tee, Essig, Pesto oder als aromatische Zutat in einfachen Zubereitungen.

Auch für Auszüge oder Liköre finden sie Verwendung. Einheitliche Rezepte oder feste Herstellungsweisen haben sich nicht entwickelt.

Lärchenspitzen sind kein etabliertes Lebensmittel, sondern ein Wildprodukt aus der unmittelbaren Umgebung. Ihre Nutzung setzt Wissen und Erfahrung voraus: den richtigen Zeitpunkt, das sichere Erkennen und einen sorgfältigen Umgang mit der Pflanze. Entsprechend erfolgt die Verarbeitung meist in kleinem Rahmen und orientiert sich an Verfügbarkeit und persönlichem Zugang. Gerade diese Verbindung von Naturbeobachtung und Nutzung macht ihren besonderen Charakter aus.

## Naturraum und Vorkommen

Die Lärche prägt grosse Teile Graubündens, besonders die höher gelegenen Täler. Sie wächst meist ab etwa 1'400 m ü. M. in lichten Bergwäldern, an sonnigen Hängen und in trockenen inneralpinen Regionen. Im Engadin und in vergleichbaren Höhenlagen ist sie besonders charakteristisch. Auch mengenmässig spielt sie im Bündner Wald eine wichtige Rolle: Rund 16 % des Holzvorrats entfallen auf die Lärche, ihr harzreiches Holz macht sie sehr witterungsbeständig und somit wird es gerne im Aussenbereich eingesetzt. Damit ist sie nach der Fichte die zweitwichtigste Nadelbaumart im Kanton und deutlich

stärker vertreten als Föhre, Tanne oder Arve. Die Baumart ist seit langem in den Alpen verbreitet und gut an die Bedingungen im Gebirge angepasst. Sie verträgt Kälte, Höhe und trockene Standorte und kommt deshalb in vielen Bergregionen Graubündens natürlich vor. Diese starke Präsenz zeigt sich auch in ihrer Nutzung: Neben dem Holz als wichtigem Rohstoff stand historisch vor allem das Harz im Mittelpunkt, das man zu Salben, Balsamen oder anderen Anwendungen verarbeitete. Durch ihre Pfahlwurzeln wird sie vor allem in steilen Hängen oder Rutschzonen gerne gesehen, da sie die Hänge sichert.



Lärchenspitzen

**Lärchenspitzen werden roh verwendet, zu Sirup oder Zucker angesetzt, in Desserts verarbeitet oder als aromatische Beigabe eingesetzt.**

## Sammeln und Saison

Die Ernte von Lärchenspitzen und auch den jungen grünen Zapfen ist stark zeitgebunden. Man sammelt ausschliesslich die ganz jungen, hellgrünen Triebe im Frühjahr, unmittelbar nach dem Austrieb. In diesem kurzen Zeitraum sind sie weich, mild und aromatisch. Beim Sammeln ist Zurückhaltung wichtig. Man entnimmt nur kleine Mengen für den Eigenbedarf und verteilt die Ernte auf verschiedene Äste von mehreren Bäumen. So bleibt der Bestand erhalten und die Pflanzen werden nicht geschwächt. Zudem darf nur ausserhalb von Schutzgebieten gesammelt

werden; die geltenden Regeln sind einzuhalten. Für grössere Mengen oder gewerbliche Zwecke ist eine Bewilligung des Kantons Graubünden erforderlich.

Geeignete Standorte sind gesunde, weit verbreitete Bestände in sauberen, wenig belasteten Gebieten abseits von stark befahrenen Strassen. Die Triebspitzen werden von Hand vorsichtig abgezupft oder geschnitten. Entscheidend ist dabei weniger die Menge als die Qualität und ein achtsamer, respektvoller Umgang mit der Pflanze.

Kulinarische Schätze

## Geschmack und Verwendung

Lärchenspitzen haben ein eigenständiges Aroma-profil: frisch, leicht säuerlich, harzig und mit einer feinen zitronigen Note. Entscheidend ist der richtige Zeitpunkt der Ernte: Nur die jungen Triebe schmecken mild, später werden sie deutlich bitterer.

In Küche und Hausgebrauch gibt es vielfältige Anwendungen. Lärchenspitzen werden roh verwendet, zu Sirup oder Zucker angesetzt, in Desserts verarbeitet oder als aromatische Beigabe

eingesetzt. Auch für Tee und Aufgüsse sowie für Auszüge, Schnäpse oder andere aromatische Produkte eignen sie sich. Darüber hinaus finden sie Verwendung in Essig, Pesto oder als Zutat in eigenen Rezeptideen, mit den jungen Zapfen lässt sich beispielsweise auch ein feiner Lärchenlikör ansetzen. Feste Rezepte oder verbindliche Zubereitungsarten haben sich nicht etabliert. Die Nutzung orientiert sich vielmehr an den Eigenschaften der frischen Triebe und an der jeweiligen Anwendung.



Lärchenspitzen

## Einordnung und Tradition

Lärchenspitzen stehen in der Nutzung der Lärche im Alpenraum nicht im Zentrum. Historisch belegt ist vor allem die Verwendung des Holzes sowie des Harzes, das bereits in der Antike beschrieben und gezielt eingesetzt wurde, etwa für Salben bei Hautproblemen, Entzündungen der Atemwege, Husten oder rheumatischen Beschwerden.

Die jungen Triebe spielen in diesen Anwendungen eine deutlich kleinere Rolle. Sie werden punktuell gesammelt und vor allem als aromatische Zutat oder für einfache Hausmittel wie Tee oder Sirup verwendet. Eine klar ausgeprägte oder einheitliche Tradition hat sich daraus nicht entwickelt.

Verein graubündenVIVA  
Alexanderstrasse 2  
7000 Chur

[www.graubuendenviva.ch](http://www.graubuendenviva.ch)  
[info@graubuendenviva.ch](mailto:info@graubuendenviva.ch)

Mit dem Projekt «Kulinarische Schätze» bietet graubündenVIVA den einzigartigen Lebensmitteln des Kantons Graubünden eine neue Bühne. Die «Kulinarischen Schätze» sind eine Einladung an alle, die Vielfalt und den Reichtum der Bündner Küche zu entdecken und zu geniessen.

Für weitere Inhalte besuchen Sie die Seite [graubuendenviva.ch/schaetze](http://graubuendenviva.ch/schaetze) und folgen Sie graubündenVIVA auf Social Media.