

# hobbytipp

Lebenselixiere aus Deutschland:  
wilde Früchte



Inhalt	Seite		
		Schlehe – Die Zauberpflanze	10
Was wir von unseren Vorfahren lernen können	3	Rezepte mit Schlehen	11
Arche der Aromen	5	Weißdorn – der „Hüter der Schwelle“	11
		Rezepte mit Weißdorn	12
Eine „Gourmet-Hecke“ im eigenen Garten	6	Buche – die Mutter des Waldes	12
Gesundheit mit Herbstfrüchten	7	Küchentipps	13
Die Wildrose – Die Königin	8	Rezepte mit Bucheckern	13
Rezepte mit Hagebutten	8	Informations- und Bezugsquellen	14

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Wir hoffen, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

#### Lebenselixiere aus Deutschland

Wilde Pflanzen umgeben uns im wahrsten Sinn des Wortes auf Schritt und Tritt.

Einmal auf sie aufmerksam geworden, bieten sie überraschende Geschmackserlebnisse und sind gleichzeitig Lebenselixier.

Geschichte und Mythen, das alte Wissen der mittelalterlichen Kräuterbücher und moderne naturwissenschaftliche Erkenntnisse fügen sich zusammen zu einem neuen Blick auf „Un“-kräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Brennnessel und wilde Büsche wie Holunder, Schlehe oder Weißdorn.

Die Quelle für die heimischen Küchenapotheke findet sich in jedem vergessenen Stückchen Natur, im Garten und vor allem auch außerhalb des Zauns.

Preiswerter und gesünder geht es kaum noch!

Das Buch „Lebenselixiere aus Deutschland“ präsentiert das Jahr der wilden Kräuter, Blüten und Früchte unserer Heimat. Jede Menge Praxistipps und Rezepte verraten, wie man die gesunden Genüsse schnell und einfach in den Alltag integriert.

Autoren: Monika Kirschner und Jean Pütz

vgs verlagsgesellschaft  
Köln 2001,  
ISBN 3-8025-6228-3  
Preis: EUR 15,90



Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>



#### Liebe Zuschauer,

es ist Herbst geworden; Erntezeit. Wenn man versucht, mit den Jahreszeiten zu leben, dann wird man in diesem Jahr besonders reich beschenkt. Denn der Herbst 2002 wird als ein ganz besonderer in die Geschichte eingehen. Das kann jeder erleben, der in den nächsten Wochen einen Waldspaziergang macht. Wir erleben eine Waldfrüchteernte, wie sie nur alle paar Jahre einmal vorkommt: Fachleute nennen solch einen Herbst eine „Vollmast“. „Vollmast“ bedeutet, dass die Buchenzweige sich tief unter der Last der Bucheckern gen Boden neigen und die Eichen voll mit Eicheln hängen. Meistens lassen wir diese wilden Schätze aus der Natur einfach links liegen. Das sollten Sie in diesem Jahr nicht tun! Nehmen Sie die Vollmast zum Anlaß, sich mal in ihrer näheren Heimat umzutun und die besten Ecken und fruchtbarsten Hecken aufzuspüren. Die wilden Früchte bringen nicht nur überraschende Geschmackserlebnisse und vergessene Aromen auf den Tisch. Sie bieten auch sonst eine Men-

ge Spaß. Einmal auf den Geschmack gekommen, werden die wochenendlichen „Ausflüge ins Grüne“ zu einem Erlebnis mit „Mehrwert“. Schon mit einer äußerst „schlichten“ Artenkenntnis kann man eine reiche Ernte nach Hause tragen, die Kühlschranks und Kochgewohnheiten verändert. Und es macht einfach Spaß, nach einer Wanderung zu Hause schnell mal einen Hagebuttenzwickelkuchen (Rezept: S. u.) zu backen und dazu ein Glas Federweißen zu trinken. Schnell nimmt die Pflanzenkenntnis zu und man kennt „seine“ Ernteplätze. Auch in unserer verstärkerten Landschaft gibt es überall in nächster Nähe Nischen, in denen man saubere Wildfrüchte finden kann; sei es eine unbeachtete Parkecke, ein Bahndamm oder ein Waldsaum.

Auch für Kinder bekommt die meist unbeliebte Ankündigung eines Spazierganges einen ganz neuen Reiz, wenn eine Sammelaktion in Aussicht steht, die in der Küche endet. Spaziergänge mit Kindern ohne Programm sind heikel, doch Früchte und Bäume bieten viele Spielideen und schärfen die Sinne für die Vielfalt.

Der Kriegsgeneration sind die wilden Genüsse verleidet worden, denn sie werden bei jeder Eichel an Kaffee-Ersatz und an die Not dieser Jahre erinnert. Ein negativer Beigeschmack, für den die Pflanzen nicht verantwortlich sind. Doch die meisten von uns können heute wieder unbefangen einfach

#### Impressum

Text: Monika Kirschner

Redaktionelle Betreuung:  
Sabine Fricke

Satz: Patrizia Franzen, Gabriele Jokisch und Vladimir Rydl

Designkonzept: Irina Rasimus

Grafische Gestaltung: Gläser

Erscheinungsdatum:  
30.10.2002

mal schnuppern und sich auf Geschmackserlebnisse einlassen, die kein Supermarkt zu bieten hat. Ein unbefangener Tester wird von der Vielfalt der Aromen begeistert sein, denn Wildfrüchte bieten kulinarische Erlebnisse einer ganz ungewohnten Qualität, und wie immer bei der hobbythek kommt die Gesundheit nicht zu kurz! Damit auch Sie in den vollen Genuss der Erntefreuden kommen und nichts schiefeht, versorgen wir Sie mit den richtigen Tricks und Tipps, frei nach dem Motto: Das Beste im Leben ist umsonst!

#### Ihre Sabine Fricke und Jean Pütz

#### Was wir von unseren Vorfahren lernen können

Wir leben in Deutschland im Zentrum Mitteleuropas unter den klimatischen Bedingungen der gemäßigten Zone mit dem Wechsel der Jahreszeiten, der Temperaturen und des Lichts. Unser heutiges Lebensgefüge aus Tieren und Pflanzen hat sich seit der letzten Eiszeit vor über 10.000 Jahren entwickelt. Blicke die charakteristische Welt Mitteleuropas sich selbst überlassen, wäre bald alles mit Wald bedeckt. Unser Lebensraum ist nicht reicher oder ärmer als andere Regionen, sondern anders.

Das erste Auftreten des Menschen in Mitteleuropa ist für die Altsteinzeit belegt, davon zeugen Steinwerk-

zeuge, zum Beispiel sogenannte „Gerölle“, mit denen wahrscheinlich Gräser, Körner und Früchte bearbeitet wurden. Nicht erst seit dieser Zeit ist unser Körper evolutionär auf diesen Raum und sein Nahrungsangebot geprägt.

Wildpflanzen, die in unseren gemäßigten Breiten wachsen, sind an unser Klima angepasst und sie dienen dem mitteleuropäischen Homo sapiens als wichtigste Nahrungsquelle. Unsere genetische Ausstattung baut auf dem auf, was unsere Ur-Vorfahren als Nahrungsgrundlage vorgefunden haben. Das Sammeln von Wildpflanzen ist seit Millionen von Jahren die entscheidende Überlebenstechnik.



Auch uns modernen Steinzeitmenschen bekommen Wildkräuter, -samen und -früchte bestens.

Die Jagd ist im Vergleich dazu noch relativ jung, sie gibt es "erst" seit etwa 50 000 Jahren. Unsere Vorfahren kannten noch über tausend der 12000 mitteleuropäischen Pflanzensorten und nutzten sie als Lebensmittel. Wir kultivieren und essen gerade noch 50 Arten davon. Die meisten von ihnen haben nur noch wenig mit ihrer „wild-Verwandtschaft“ zu tun. Daher ist es gut, Wildkräuter, Früchte und Samen wieder verstärkt in unseren täglichen Speiseplan zu integrieren, denn die Wildarten versorgen uns mit genau den Lebensmitteln, auf die sich unser Genpotential eingependelt hat.

So sagte uns die Prähistorikerin Dr. Antje Justus vom Museum für die Archäologie des Eiszeitalters im Schloß Monrepos bei Neuwied:



Dr. Antje Justus erforscht die Ernährung unserer Vorfahren.

„Pflanzen können wir als Archäologen nur indirekt nachweisen über den Pollen, den Blütenstaub, der sich in den Ablagerungen in den Fundschichten erhalten hat. Und da wissen wir zum Beispiel für die Zeit von 13 500 vor Christus, dass hier in dieser Region die Lösssteppe geherrscht hat. Das heißt, keine Baumvegetation, sondern die Landschaft war gekennzeichnet durch Gräser, verschiedene Gräser, die man alle essen kann, Kräuter, wie zum Beispiel Beifuß, den wir heute noch verzehren, wenn wir Entenbraten haben, Spitzwegerich, Breitwegerich um nur einige von diesen zu nennen. Es gab aber auch eine Vielfalt von Büschen, wie zum Beispiel Holunder oder Sanddorn, der ja sehr Vitamin C-haltig ist. Sie haben aber auch Rosengewächse, wie zum Beispiel die Hundsrose und damit die Hagebutten, die auch noch gegessen wurden. Und es ist davon auszugehen, dass diese Vegetation von den Menschen ausgenutzt wurde.“

So erlauben unsere einheimischen Wildpflanzen eine Zeitreise zu vergangenen Essgewohnheiten und vergessenen Geschmackserlebnissen. Gleichzeitig geben sie unserem Körper die bioaktiven Stoffe, die zu ihm passen wie ein Schlüssel ins richtige Schloss.

Die letzten großen Klimaschwankungen sind mit dem Ende der Eiszeiten vorbei und damit auch die dramatischen Veränderungen der Umwelt. Heute sind es nicht mehr kosmische

Ereignisse, sondern der Mensch selber, der für die Umwälzungen sorgt. Seit dem Beginn der Industrialisierung im 19. Jahrhundert verändern sich die Lebensgrundlagen in Mitteleuropa mit zunehmender Dynamik. Das betrifft besonders die Ernährung: Sie hat sich in dem - in evolutionären Maßstäben betrachtet - lächerlich kurzen Zeitraum der letzten fünfzig Jahre grundlegend verändert. Alle Lebensbereiche sind davon betroffen. So interessieren sich immer mehr Menschen für die Jahreszeiten nur noch unter dem Aspekt des nächsten Modetrends. Sie denken beim Stichwort Herbst bestenfalls noch an die fällige Reise in wärmere Gebiete. Auch von den Rhythmen des Tageslichts haben sich viele weitgehend abgekoppelt, Schichtarbeit und Langstreckenflüge missachten die innere Uhr. Alle diese Entwicklungen nivellieren die natürlichen Unterschiede zwischen den Jahreszeiten, dienen einer Gleichmacherei der Temperaturen, der Farben, des Lichts und der Speisekarte. Kein Wunder, dass der Körper verrückt spielt. Dazu noch einmal Frau Dr. Antje Justus:

„Unsere Vorfahren hatten nicht die Möglichkeiten, die wir haben. Sie waren sehr, sehr stark von der jeweiligen Jahreszeit abhängig. Das heißt, was wir heute als Winter bezeichnen, das war früher dann auch Winter, nur noch viel kälter, mit bis zu minus 20 Grad. Da gab es kaum noch Vegetation. Da musste man auf den Mageninhalt von Tieren zurückgreifen oder auf Vorräte. Das heißt, diese Abhängigkeit von den Jahreszeiten und damit das Essen nach den Jahreszeiten war dominierend. Das ist uns ja leider völlig abhanden gekommen.“

Ein möglicher Ausweg aus dieser Situation liegt in einer Bestandsaufnahme der heimischen Originalität und dem Versuch, Teile der typischen mitteleuropäischen Lebensformen in den modernen Alltag hinüber zu retten. Welch ein Gewinn, den Zeitpunkt einmaliger Ereignisse zu respektieren und neu zu erleben: Dann gibt es zum Beispiel nur im Herbst die frische Hagebuttenmarmelade und die Bucheckern. Das sind einmalige Genüsse, die eine ganz neue Art von Reichtum darstellen!

Zu diesem Thema ein Ausflugstipp: Besuchen Sie mit Ihren Kindern das Museum für die Archäologie des Eiszeitalters im Schloß Monrepos. Es liegt wunderschön im Wald bei Neuwied und bietet interessante Führungen besonders für Kinder, zum Beispiel:

„Wie unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler lebten.“ oder

„Von Mammuten, Wildpferden und Menschen.“

mit „steinzeitlicher Arbeit“ im Erlebnisraum oder „Ausgraben wie ein Steinzeitforscher“.

Führungen können für jeden Tag gebucht werden. Anmeldungen unter: Tel: 02631/97720 oder [museum.monrepos@rz-online.de](mailto:museum.monrepos@rz-online.de)

## Arche der Aromen

Menschen und Tiere in Mitteleuropa profitieren wenig von Gärten, die mit Zedern, anderen Großbäumen und Koniferen besetzt sind. Zahllose gefährdete Tierarten, Kriechtiere, Vögel, Schmetterlinge, Kleinsäuger sind auf die heimischen Gewächse angewiesen, weil sie sich seit Jahrtausenden auf diese Nahrungsquelle spezialisiert haben, genauso wie die Menschen. Von heimischen Gehölzen wie Weißdorn, Schlehe und Holunder leben jeweils Dutzende von Vögeln und bis zu mehrere hundert Kertierarten.



Die vielen Varietäten des Weißdorns lassen sich nur mit der Lupe unterscheiden.

Mitten in Ballungsräumen sieht man nach der Umgestaltung des Gartens mit heimischen Gewächsen plötzlich lange nicht mehr beobachtete Falter, Vögel und Käfer.

Da Tiere und Pflanzen seit Jahrtausenden aufeinander eingespielt sind, können sie die heimischen Pflanzen in viel größerem Maße nutzen als exotische Pflanzen. Einzelne Tiere, darunter viele seltene Schmetterlingsraupenarten, sind so hochspezialisiert, dass sie nur von einer bestimmten Pflanzenart leben können. Ihr Leben hängt also von Ökosystemen ab, die diesen Pflanzen Platz bieten. Exotische Pflanzen führen aber nicht nur zu einer Verarmung der Gärten. Die Früchte vom Feuerdorn, Purpurapfel, Kirschlorbeer, Weigelie, Essigbaum und Deutzia sind bei unseren Vögeln nicht sehr beliebt. Sie nehmen ihre Früchte nicht an und manche Arten bedeuten sogar eine Bedrohung für die heimische Tier- und Pflanzenwelt. So legt der Schillerfalter seine Eier an Weiden ab, aber auch an den Hybridpappeln aus Kanada. Da die jungen Raupen das harte Laub der Hybrid-

pappeln nicht beißen können, müssen sie verhungern.

Der Mensch kann schwer vorhersehen, welche ausheimischen Pflanzen die heimische Vielfalt bedrohen und welche nicht, welche ausbreitungsfreudig sind und welche nicht. Deswegen sollte man in der Regel auf die Anpflanzung von Exoten verzichten. Teilweise braucht es Jahrzehnte, bis Pflanzen die Lebensgrundlage haben, die ihnen eine massenhafte Vermehrung erlaubt. Die Mahonie aus Amerika (*Mahonia aquifolium*) wird seit Jahrzehnten in Europa als Zierpflanze gepflanzt. Erst in den letzten Jahren breitet sie sich bei uns verstärkt in der freien Natur aus. Nun erst lässt sich erahnen, dass sie vielleicht einmal die heimische Vielfalt bedrohen wird. Vor hundert Jahren nahm niemand an, dass der Riesenbärenklau aus dem Kaukasus (*Heracleum mantegazzianum*), der seit ungefähr 1900 als Bienenweide und Zierpflanze angepflanzt wurde, heute mit großen Unkosten von Umweltbehörden in seiner Ausbreitung eingegrenzt werden muss.

Die Vielfalt des Lebens auf der Erde

## Der Garten als Rettungsinsel für die heimische Pflanzenwelt



Manche Gärtnereien haben sich ganz auf einheimische Pflanzen spezialisiert.

ist für den Menschen ein großer Schatz. Sie bedeutet und sichert Lebensqualität im angestammten Lebensraum. Jeder Gartenbesitzer kann in seinem kleinen Rahmen dazu beitragen, die Vielfalt zu erhalten.

Jeder Garten kann eine Rettunginsel für die heimische Tier- und Pflanzenwelt und dazu noch ein gesundes, kulinarisches Erlebnis für den Menschen sein.

Außerdem sind heimische Arten auch im Kauf preiswerter als Zuchtgewächse. Lieber eine „Gourmethecke“ im Garten als exotische Gehölze, mit denen auch die Tiere wenig anfangen können. Dazu meinte Dr. Norbert Kleinz von der Naturgärtnerei „Ahorn-

blatt“ in Mainz in unserer Sendung:

„Als Gartenbesitzer hat man von heimischen Pflanzen fast nur Vorteile. Ein großer Vorteil ist, dass sie sehr pflegeleicht sind, dass sie, wenn sie mal angewachsen sind, keine große Arbeit mehr benötigen, also kein Wässern, Düngen, Spritzen, kein Winterschutz, fällt alles weg.“

Auch das Schneiden fällt weg. Wildpflanzen können zwar auch mal Schädlinge haben, mal einen Pilz oder auch mal Blattläuse, aber das schadet den Pflanzen nicht, weil die hier aufgewachsen sind, in Mitteleuropa unter Naturbedingungen und dem entsprechend mit diesen Dingen leicht fertig werden.“

Achtung! Viele der im Handel angebotenen Sorten sind amerikanische oder asiatische Varianten. Deshalb ist es wichtig, beim Pflanzenkauf grundsätzlich auf Sortenechtheit und Wurzelechtheit (das heißt keine Veredelung auf Unterlage!) zu achten. Die Sortenechtheit kann man sicherstellen, wenn man immer mit dem korrekten lateinischen Namen bestellt und die Übereinstimmung auch kontrolliert.

Die genaue Auswahl und Anordnung der Pflanzen hängt von den Bedingungen im Garten ab. Individuelle Beratung bekommen Sie kostenlos über „Ahornblatt“. Die Adresse und weitere Bezugsquellen finden Sie im Anhang.

## Eine „Gourmet-Hecke“ im eigenen Garten

### Information

Hier einige der wertvollen Arten, die Dr. Kleinz für eine Gourmet-Hecke im eigenen Garten vorschlägt.

- Wald-Hasel (*Corylus avellana*)
- Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
- Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)
- Weißer Holunder (*Sambucus nigra* „Alba“)
- Mispel (*Mespilus germanica*)
- Kriecher (*Prunus institia*) eine wilde Urform der Pflaume
- Herlitzze (*Cornus mas*)
- Brombeere (*Rubus fruticosus*)
- Pillnitzer Vitaminrose (*Rosa x salaevensis* „PiRo3“)
- Schlehe (*Prunus spinosa*)
- Weißdorn (*Crataegus laevigata*)
- Wilde Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)
- Wilde Rote Johannisbeere (*Ribes rubrum*)
- Wilde Himbeere (*Rubus idaeus*)
- Stachelbeere (*Ribes uva-crispa*)
- Echte Felsenbirne (*Amelanchier ovalis*)

## Gesundheit mit Herbstfrüchten

Wildfrüchte sind solche Kraft-Pakete an sekundären Pflanzenstoffen und anderen bioaktiven Substanzen, dass wir uns diese Quelle nicht entgehen lassen sollten. Ein Blick in die Listen der Inhaltsstoffe der im folgenden exemplarisch ausgewählten Früchte spricht für sich. Immer wieder tauchen die Sammelbegriffe für die wirksamen sekundären Pflanzenstoffe als Bestandteile auf. Besonders häufig tauchen bioaktive Substanzen auf, denen Untersuchungen viele Wirkungen nachsagen, so zum Beispiel:

- Antibakterielle Wirkung
- Neutralisieren von freien Radikalen
- Hemmen des Krebswachstums
- Verringerung der Bildung von Blutgerinnseln
- Regulierung von Blutdruck und Blutzucker
- Steuerung der Immunabwehr

Doch was muss man beachten, wenn man in der Natur erntet? Das beste ist, man schaut sich bei Ausflügen in die nähere Umgebung nach unbelasteten Standorten um, dazu gehören besonders Wegränder, Brachflächen oder Waldsäume. Hat man einmal solche Flecken ausgemacht, ist es kein Problem, sich bei einem Spaziergang immer wieder so einzudecken, dass man zu Hause in der Küche die wilden Früchte direkt einsetzen kann.

### Tipps zum sammeln

- Nur Pflanzen pflücken, die man sicher kennt.
- Am besten einen Korb und eine Küchenschere zur Ernte mitnehmen. Keine Plastiktüten verwenden! Die Pflanzen werden in Plastiktüten leicht gequetscht.

- Nur die Pflanzenteile ernten, die auch verwendet werden.

- Jenseits von Straßenverkehr und intensiver landwirtschaftlicher Nutzung ernten. Straßenränder und -böschungen als Erntestandorte meiden. Hier finden sich zwar vielfach Schlehen und Rosensträucher, aber sie sind durch die Abgase und den Reifenabrieb nicht mehr zum Verzehr geeignet.

- In der freien Landschaft nicht in Bodennähe ernten, da der Fuchsbandwurmreger durch Urin übertragen werden kann. Das gilt besonders für Pflanzenteile, die roh verzehrt werden sollen. Als Faustregel gilt: Erwachsene können ab Kniehöhe, Kinder ab Bauchnabelhöhe ernten.

- Pflanzenteile vor der Verarbeitung sorgfältig waschen, vorsichtig waschen und in einem Küchentuch oder einer Salatschleuder trocken schleudern. Für Einsteiger bieten Vereine/Volkshochschulen und andere Gruppen organisierte Kräuterwanderungen an.

Bei allen Wildarten kann es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu Unverträglichkeiten/Allergien/Lebensmittelvergiftungen kommen. Bei Übelkeit oder Verdacht auf Vergiftungen rufen Sie sofort bei der Informationsstelle gegen Vergiftungen an. Sie erhalten dort rund um die Uhr eine kostenlose Beratung. Informationszentrale gegen Vergiftungen der Universität Bonn

Tel: 0228/19240  
Fax: 0228/2873314

## Die Wildrose – Die Königin



Einheimische Wildrosen bilden Hagebutten.

*Lat: Rosa canina und ihre vielen Verwandten*  
*Volksnamen: Hundsrose, Heckenrose, Hagdorn, Wilde Rose, Dornröschen*

Alle unsere Gartenrosen stammen von Wildrosen ab. Sie sind Zuchtformen, die bei weitem nicht die Gesundheit und Widerstandsfähigkeit ihrer wilden Verwandten haben.

Am häufigsten trifft man auf die Hundsrose, die *Rosa canina*, deren Strauch bis zu fünf Metern hoch wird. Im Juni erscheinen die zarten blassrosa oder weißen Blüten mit ihrem feinen Duft. Ab September reifen die leuchtend roten Früchte, die Hagebutten. Andere einheimische Arten sind die Blaugrüne Rose, die Lederrose, die Stumpflblättrige Rose, die Buschrose, die Weinrose, die Feldrose, die Keilblättrige Rose, die Kleinblütige Rose, die Filzrose, die Kratzrose, die Apfelrose, die Rauhbblättrige Rose, die Rotblättrige Rose, die Zimtrose, die Alpenheckenrose, die Bibernelle, die Kriechrose, die Blaßrote Kriechrose und die Essigrose. Leider verkaufen die Gartencenter in den letzten Jahren immer mehr Wildrosenarten, wie die *Rosa blanda*, die *Rosa multiflora*, die *Rosa nitida* und vor allem die *Rosa rugosa*, die Kartoffelrose, die in unseren Breiten nicht heimisch sind. Die Kartoffelrose zum Beispiel stammt von der nordostasiatischen Halbinsel Kamtschatka, ehemals Russland. Sie wurde in den letzten Jahrzehnten in Schleswig Holstein und vor allem auch auf den nordfriesischen Inseln in großer Zahl zur Befestigung der Dünen angepflanzt. Für diese Aufgabe leistet sie tatsächlich gute Dienste.

Im Laufe der Zeit hat man dann aber festgestellt, dass die Kartoffelrose andere alteingesessene Rosenarten bedrängt und verdrängt. Sie wuchert so dominant, das andere Pflanzen in ihrem Wachstum beeinträchtigt werden und die Artenvielfalt zurückgeht. Außerdem können ihre harten Blätter von den meisten einheimischen Insekten gar nicht benagt werden. Die Kartoffelrose findet sich auch immer häufiger im "offiziellen" Grün der öffentlichen Plätze.

Der Grund dafür sind wahrscheinlich ihre besonders großen Blüten und die dicken Früchte. Doch das sind auch schon die einzigen Vorteile und sie wiegen die Nachteile nicht auf. Es ist nicht einzusehen, warum man bei dem großen Angebot an einheimischen, landschaftsgerechten Arten nicht solche verwendet, mit denen die heimische Tierwelt auch etwas anfangen kann.

Die einheimischen Wildrosen stehen auf der Hitliste der Futtersträucher für Insekten ganz oben, genau auf Platz 5. In der Summe finden 103 Kleinlebewesen im Wildrosenstrauch Nahrung, davon allein 31 Kleinschmetterlinge. Auch bei den Wildbienen sind die Rosen beliebt, so wird die Hundsrose von 10 verschiedenen Wildbienenarten besucht. In der Hitparade der Futtersträucher für Vögel liegen die Wildrosen auf Platz 11 mit 27 Vogelarten.

### Inhaltstoffe der Hagebutten

- hoher Anteil an Vitamin C
- Vitamine B, E und K
- Fruchtsäuren
- Spurenelemente

Die frischen Früchte werden von Stielen und Blättern befreit. Man kocht sie etwa 30 Minuten, bis sie weich sind, und passiert sie durch eine Flotte Lotte - auch *Passevit* genannt - oder mit einem Holzlöffel durch ein stabiles Sieb. So sind sie von den steinharten Kernen befreit und man erhält das Hagebuttenmus. Hagebuttenmus ist die Basis für fast alle Hagebuttenrezepte.

## Rezept

### Hagebuttenmarmelade mit Äpfeln „Herbstsonne“ klassisch

*Eine Marmelade, die durch ihren köstlichen süßherben Geschmack auch Marmeladenmuffel überzeugt. Die Zutaten sind so preiswert, dass man beim Wein nicht sparen braucht.*

- 1 1/2 kg Hagebutten
- 750 g Äpfel
- 200 ml tockener, fruchtiger deutscher Rotwein
- 100 ml Rotwein
- 1,2 kg Zucker

Die Hagebutten gründlich waschen, von den Blättern und Stielen befreien. Die Äpfel mit einer Reibe grob raffeln. Die Früchte zusammen mit dem Rotwein und dem Zucker eine gute halbe Stunde kochen. Dann durch ein stabiles Sieb streichen oder durch eine Flotte Lotte und nochmals aufkochen. Heiße Masse in ein vorher mit siedendem Wasser ausgespültes Schraubglas geben und verschließen. Glas für etwa 2 Minuten umdrehen. Die Marmelade dickt von selbst im Glas nach.

## Rezept

### Hagebuttenmarmelade mit Äpfeln „Herbstsonne“ à la hobbythek

- 2 TL Äpfelsäure
- 4 geh. TL Apfelpektin HVM
- 400 g Zucker
- 500 g Hagebutten
- 250 g Äpfel
- 200 ml Wasser
- 100 ml Rotwein

Äpfelsäure und Pektin mit drei Esslöffeln Zucker vermengen. Die Hagebutten gründlich waschen, von den Blättern und Stielen befreien. Die Äpfel mit einer Reibe grob raffeln.

Die Früchte zusammen mit dem Wasser, dem Rotwein und dem Zucker eine gute halbe Stunde kochen. Dann durch ein stabiles Sieb streichen oder durch eine Flotte Lotte streichen. Nochmals vorsichtig aufwallen las-

sen. Zuckermischung zugeben und nochmals aufkochen. Heiße Masse in ein vorher mit siedendem Wasser ausgespültes Schraubglas geben und verschließen. Glas für etwa 2 Minuten umdrehen. Die Marmelade dickt im Glas von selbst nach.

## Rezept

### Hagebutten-Sauce

*Nach einer Idee von Jean Marie Dumaine*

*Hagebutten-Sauce läßt sich wie Tomatensauce warm oder kalt – sozusagen als „Ketchup aus der Natur“ – verwenden; zu Fisch, Geflügel und Wild. Als Pizza-Belag, zu Nudeln und Risotto.*

- 150 g Hagebutten
- 50 g Zwiebeln
- 1 El Olivenöl
- 50 ml Weißwein
- 1 kleiner Zweig Sellerie
- 1 Bouquet garni (Petersilienzweige, Selleriegrün, 2 Thymianzweige, 1 Lorbeerblatt, 1 Frühlingzwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Oregano
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Prise Chilipulver
- Salz
- 1 TL Zucker

Wie oben beschrieben das Hagebuttenmus zubereiten. Zwiebeln und Hagebuttenmus in Olivenöl andünsten. Mit einem halben Liter Wasser und Weißwein auffüllen. Sellerie und Bouquet garni dazu geben und eine halbe Stunde köcheln lassen. Das Bouquet garni entfernen. Durch ein Drahtsieb passieren. Zerdrückten Knoblauch, gehackten Oregano Zitronensaft und Chilipulver unterrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tipp: Falls die Sauce zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen. Statt Oregano kann man auch Basilikum verwenden.

## Rezept

### Zwiebelkuchen mit Hagebutten

*Nach einer Idee von Jean Marie Dumaine*

- 500 g Butterblätterteig
- 125 g Zucker
- 50 ml Hagebuttenessig
- 50 g Butter
- 1,5 kg Zwiebeln
- 80 g Hagebutten, geviertelt und entkernt
- 5 g Bohnenkraut
- 6 g Salz
- Pfeffer
- 1 Eigelb

Zwiebeln pellen und achteln. Für den Belag in einer Pfanne den Zucker karamellisieren. Mit Hagebuttenessig ablöschen. Butter unterrühren. Zwiebeln, Hagebutten und Bohnenkraut zugeben und dünsten, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Blätterteig in zwei Kreisen 3 mm dünn ausrollen. Eine Teigplatte in die gebutterte Form legen, so dass der Rand überlappt. Die Zwiebel-Hagebutten-Masse glatt einfüllen. Die zweite Teigplatte darüber legen und die Teigränder am Formrand fest andrücken. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und den Deckel damit bestreichen.

Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 15 Minuten backen. Ofen auf 180 Grad zurück-schalten. Weitere 10 Minuten backen und dann aus dem Ofen nehmen. Teig mit einem kleinen Messer von der Form lösen und auf eine Servierplatte gleiten lassen. Tipp: Lauwarm mit Federweißen servieren.

## Rezepte mit Hagebutten

### Basisrezept: Hagebuttenmus

Für viele Rezepte mit Hagebutten braucht man zunächst einmal das Hagebuttenmark. Früher sagten die Leute: „Täglich einen Eßlöffel Hagebuttenmus und die Erkältung kommt erst gar nicht ins Haus.“ Das Mark ist eine Basis für viele Rezepte und lässt sich gut aufheben. Dazu sammelt man die Hagebutten im Oktober oder November vor dem ersten Frost.

## Rezept

### Hagebutten-Biskuitröllchen

**Biskuit:**  
9 Eigelb  
9 Eiweiß  
180 g Zucker  
180 g Mehl

**Füllung:**  
300 g Hagebuttenkonfitüre

Für den Biskuit Eigelb aufschlagen. Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Jeweils nach und nach Eigelb und Mehl vorsichtig unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Biskuitmasse gleichmäßig darauf streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 10 Minuten backen. Ein Geschirrtuch mit Zucker bestreuen, den gebackenen Biskuit auf das Tuch stürzen. Das Backpapier mit kaltem Wasser be-

streichen und abziehen. Für die Füllung die Konfitüre leicht erwärmen. Auf dem Biskuit verteilen. Die Biskuitplatte mit Hilfe des Tuches von der Längsseite her aufrollen und kalt stellen. Zum Servieren in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

## Schlehe – Die Zauberpflanze



Aus Schlehen lassen sich köstliche „Eifel-Oliven“ herstellen.

**Lat:** *Prunus spinosa*, (Rosaceae, Rosengewächse)  
**Volksnamen:** Schlehndorn, Schwarzdorn, Heckendorn, Hagedorn, Bockbeerli

Der deutsche Name Schlehe, verwandt mit dem altslawischen „sliva“, das sich noch im Slivovitz, dem Pflaumenschnaps wiederfindet, kommt aus dem althochdeutschen „sleha“

Die Früchte reifen im Oktober. Zunächst sind sie noch sehr sauer, auch haben sie einen hohen Gerbstoffgehalt. Wahrscheinlich ist die Schlehe die wilde Vorfahre unserer Pflaumen und Zwetschgen. Früher pflanzte man Schlehen als wehrhaften Zaun. Das wäre auch heute noch sinnvoll, denn eine Schlehenhecke bietet Schutz und Nahrung nicht nur für Menschen, sondern auch für Vögel und Schmetterlinge und andere zahllose Tierarten. Thujahecken erfüllen diesen Zweck nicht. Die heimische Schlehe steht auf der Hitliste der Futtersträucher für Insekten ganz oben, genau auf Platz 3, gleich hinter der Salweide und dem Weißdorn. In der Summe finden 137 Kleintiere im Schlehenbusch Nahrung, davon allein 73 Kleinschmetterlinge. Auch 18 Wildbienenarten fin-

den Gefallen an der Schlehe. An der heimischen Schlehe lässt sich auch gut zeigen, wie sich die Verwendung exotischer Gehölze im Vergleich zu ihrer heimischen Verwandtschaft auswirkt: Während bei der Schlehe 20 Vogelarten Nahrung finden, können mit dem beliebten exotischen Gehölz, dem immergrünen Kaukasus-Kirschlorbeer nur drei unserer Vogelarten was anfangen.

Der Kern der Schlehe ist blausäurehaltig. Das klingt zunächst mal sehr gefährlich. In Maßen genossen ist der Blausäureanteil jedoch unbedenklich, doch sollte man nicht unbedingt die Kerne zerbeißen. Die Blausäure verleiht dem Schlehenlikör das bittermandelartige Aroma. Schlehen wirken „adstringierend“, das heißt zusammenziehend. Das ist die Ursache für eine Fülle weiterer Wirkungen: Sie sind harntreibend, leicht abführend, entzündungshemmend und appetitanregend.

Schlehen sind nicht für einen Verzehr in größeren Mengen geeignet. Roh verursachen sie Magen- und Darmbeschwerden. Aber eine Gefahr der Überdosierung besteht schon deshalb nicht, weil die Ernte so mühsam ist und ihr Geschmack so extrem sauer.

dass sie ihn auch in Gemeinschaft mit der „kultivierten“ Verwandtschaft nicht verlieren. Ihr Aroma wird dominieren.

Man kann die Beute auch trocknen und als Zutat zu einem Wildfruchttee verwenden oder einfach mal zwischendurch kauen.

Getrocknet schmecken Schlehen lecker sauer und trotzdem angenehm mild. Die Lieblingsrezepte mit Schlehen sind Marmeladen oder Liköre, die au-

ßerdem noch verdauungsfördernd wirken. Man kann sie auch als ungewöhnliche süß-saure Beilage in Essig einlegen.

## Rezept

### Schlehenlikör „Hexenschreck“

- 500 g vollreife gefrorene Schlehenfrüchte
- 1 l fruchtig herber deutscher Rotwein
- 3 Gewürznelken
- 1 Stück Zimtrinde im ganzen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Stück Sternanis
- 1 l reiner Weizenkorn oder Wodka (38%)
- 300 g Zucker
- 5 Essl. Rum

Die Schlehen waschen, trocknen und einen kleinen Teil der Früchte in einem Steinmörser mit den Kernen zerstossen, denn die Kerne geben das Bitteraroma. Die anderen Früchte nur so weit drücken, dass die Kerne ganz bleiben. Am einfachsten zerkleinert man die Früchte grob mit einem Rührstab. Die Masse gerade mit Wasser bedeckt aufkochen und abkühlen lassen. Dann den Rotwein zugeben und eine Woche in einem kühlen und dunklen Raum ziehen lassen. Die Mischung passieren und dann nochmals mit den Gewürzen aufkochen. Den Zucker und den Vanillezucker zugeben und fünf Minuten weiterkochen lassen. Wieder abkühlen. Zuletzt die

Flüssigkeit mit dem Alkohol vermischen. Den Likör in Flaschen füllen und kühl lagern. Schlehenlikör schätzten schon unsere Vorfahren zum Aufwärmen an kalten Wintertagen.

## Rezept

### „Eifel“-Oliven Nach einer Idee von Jean Marie Dumaine

- 500 Schlehen
- 1 Bund Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 400 g Meersalz

Ein Liter Wasser mit Gewürzen und Salz aufkochen. Abkühlen lassen. Die Schlehen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Gewürzsud bedecken. Das Gefäß mit einem Teller abdecken. Und die Schlehen mindestens 2 Monate ziehen lassen.

Eifel-„Oliven“ lassen sich wie herkömmliche Oliven vielseitig verwenden: auf Pizza, im Salat und als Snack zum Apéritif. Besonders lecker sind sie kurz blanchiert, mit Tomaten und gedünsteten Zwiebeln in einer herzhaften Sauce zu Wild.

## Weißdorn – der „Hüter der Schwelle“

**Lat:** *Crataegus laevigata* (Rosaceae, Rosengewächse)  
**Volksnamen:** Hagedorn

Der deutsche Name „Hagedorn“ stammt von dem althochdeutschen „Hag“ ab, was so viel wie „Einfriedigung“ bedeutet. Früher nutzte man den Weißdorn vielfältig als lebendige Hecke, die durch ihre festen Dornen einen undurchdringlichen Schutz bildete. Die Abwehr galt nicht nur wilden Tieren sondern auch Geistern und Dämonen, insbesondere der altnord-

schen Hexe, die „Hagazissa“ oder „Hagazussa“ genannt wurde. Das Wort „Hagazussa“ bedeutet soviel wie „die auf dem Zaun sitzende“, oder auch „reitende“ Hexe. Das „Hage-“ war also ganz nah bei den Menschen und gleichzeitig Teil der Wildnis.

Nach dem alten Volksglauben war der Weißdorn wie auch andere dornenbewehrte Pflanzen (siehe: Schlehen) eine magische Pflanze, die bösen Zauber abwehren konnte. Und er ist auch im übertragenen Sinne für den Herz-

## Rezepte mit Schlehen



Die Weißdornfrüchte sind meist durch Dornen geschützt.

## Ernte und Kulinarisches

Für die Ernte der Früchte muss man sich allerdings etwas in Geduld üben und den Herbst abwarten. Schlehen lassen sich ähnlich wie Holunder und Hagebutten gut mit Pflaumen, Äpfeln und Birnen kombinieren.

Auch sie haben einen so „starken Charakter“ und Eigengeschmack,

schmerz zuständig. Als Hagazussa „Hüter der Schwelle“ soll der Weißdorn den richtigen Augenblick erkennen, ein verwundetes Herz zu öffnen. Weißdornblüten und -früchte bereiten für eine neue Liebe vor.

Die Früchte des Weißdorns vertragen sich gut mit Äpfeln und Birnen. In dieser Kombination lassen sich viele köstliche Marmeladen, Gelees und Desserts herstellen. Die Kombination von Wildfrüchten mit Zuchtformen hat den Vorteil, dass man auf der einen

Seite das intensive herb-aromatische Aroma der Wildfrucht und ihre geballten Inhaltsstoffe hat, gleichzeitig aber die Fülle und Milde des Zuchtobstes. Außerdem braucht man nicht so viele Wildfrüchte für die Rezepte. Weißdorn verleiht jeder Zubereitung eine wunderbare tiefrote Farbe. Geben Sie einfach ihren gewohnten Dessertrezepten etwas Weißdornmus zu. Die Zubereitung ist dieselbe wie bei Hagebutten. Solche Mischrezepte mit Weißdorn lohnen einen Versuch!

Zusatz „silvatica“ „aus den Wäldern“. Forstleute nennen die Buche wegen ihrer intensiven Durchwurzelung des

Bodens und des reichen Laubabfalls auch „Nährmutter des Waldes“. Die kulinarischen Qualitäten für den Men-

schen stecken in den jungen Blättern und natürlich in den Früchten, den Bucheckern.

## Rezepte mit Weißdorn

### Rezept

#### Weißdornlikör „Herzessache“

- 200 g Weißdornfrüchte
- 1 Flasche Weizenkorn oder Wodka 32%
- 100 g Kandis

Die Weißdornfrüchte waschen, sorgfältig verlesen und in eine Flasche füllen. Den Zucker und den Alkohol dazu geben. In einem warmen Raum mindestens 4 Monate ziehen lassen. Danach den Likör filtern.

### Rezept

#### Weißdorn-Pesto

Nach einer Idee von Jean Marie Dumaine

- 500 g Weißdornfrüchte
- 125 g Parmesan
- 125 g Pinienkerne
- mindestens zwei Knoblauchzehen
- 125 g Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Die Weißdornfrüchte weich dünsten, mit wenig Wasser in einen Mixer einfüllen, pürieren, damit sich Fruchtfleisch und Kerne trennen. Die Masse durch ein Sieb oder die Flotte Lote reiben und so von den Kernen befreien. Dann das Mus zurück in den Mixer, den Parmesan und die Pinienkerne dazu geben. Nach Geschmack mindestens zwei Knoblauchzehen quetschen und schneiden und ebenfalls mitpürieren. Zum Schluss noch das Olivenöl langsam dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Weißdorn-Pesto schmeckt zu Nudeln, als Brotaufstrich oder zu Carpaccio vom Rinderfilet.

### Rezept

#### Weißdorn-Birnen-Creme

- Für 4 Personen brauchen Sie:
- 150 g Weißdornbeeren
  - 600 g in Scheiben geschnittene Birnen, das sind so ungefähr 4 Birnen
  - 50 ml Apfelsaft
  - 1/2 Tl Vanillezucker
  - 4 El Honig
  - 150 g Sahnequark und
  - 50 ml geschlagene Sahne

Die Birnenscheiben zusammen mit den Weißdornbeeren und dem Apfelsaft in einem Kochtopf nach dem Aufsieden 5-10 Minuten köcheln lassen. Der Kompott wird dann durch ein feines Sieb passiert um den Samen Kern der Weißdornfrüchte zu entfernen. Das Passieren geht am besten mit einer flotten Lote. Dann mit Vanille und Honig verrühren und auskühlen lassen. Vor dem Servieren Sahnequark und Schlagsahne unterheben und die Creme in Schalen servieren.

**Erntezeit:** September bis Oktober. Es sind immer stattliche Bäume, die ab September ihre Samen fallen lassen, denn erst nach etwa sechzig Jahren trägt die Rotbuche Früchte. Der leckere Kern ist gleich zweimal verpackt: außen die struppige Kapsel, die Cupula, und innen die dreieckige glänzende braune Schale, welche die Nuss birgt. Um an den delikaten Kern zu kommen, muss man die Schale entfernen, denn die Kapseln bleiben zunächst mal am Baum hängen. Das geht ganz leicht und mit einiger Übung auch schnell. Wer will, kann ein kleines Messer zur Hilfe nehmen. Braucht man größere Mengen, so kann man sich das Schälen erleichtern, indem man die Bucheckern zunächst in einem Sieb über offenem Feuer erhitzt, ähnlich wie bei Kastanien. Die rohen Nüsse enthalten Alkaloide und die Substanz Fagin. Diese Stoffe können bei empfindlichen Personen zu Unverträglichkeiten, wie Kopf- und Magenschmerzen führen. Bei einem übermäßigen Genuß der rohen Samen von über 50 Stück in kurzer Zeit sind sogar Vergiftungserscheinungen

nicht auszuschließen. Kleine Mengen sind jedoch unbedenklich. Röstet man die Bucheckern leicht an, werden die problematischen Substanzen abgebaut. Daher empfiehlt es sich, die rohen Nüsse vor dem Verzehr immer leicht anzurösten. So behandelt schmecken sie ohnehin besser und geben ihr köstliches Aroma frei. Geröstete und gehackte Bucheckern schmecken zu Salaten und Gemüse und geben jedem „normalen“ Gericht eine besondere „wilde“ Note. Selbst eine Pestosauce kann man „wild“ zubereiten, indem man die Pinien einfach durch Bucheckern ersetzt. Zum Aperitif passen geröstete Bucheckern leicht gesalzen und zum Nachtisch als Beilage zu Eis oder Pudding kann man sie in braunem Zucker karamellisieren. Früher waren die hübschen dreikantigen Nüsse auch als Kuchendekoration beliebt. In den Kriegsjahren stellte man aus Buchensamen, genauso wie aus den Samen der Eichen, einen Kaffeersatz her. Dazu röstete man die Früchte in einer geschlossenen Pfanne. Nach dem Erkalten wurden sie gemahlen und dann wie Kaffee aufgegossen.

## Küchentipps

## Buche – die Mutter des Waldes



Bueckern waren früher ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Die Buche ist in der nordischen Mythologie Freyja, der Göttin der Liebe und Ehe, geweiht. Ihre glatte, graue Rinde diente zur Herstellung von sogenannten „Runenstäbchen“, in welche die Runen, die ältesten germanischen Schriftzeichen, eingeritzt wurden. So gesehen war das „erste Buch“ der Germanen ein Holzstab aus Buche. Das Wort „Buchstabe“ geht auf diese alte Nutzung zurück. Heute sind

es mehr die Verliebten, welche die Buchenrinde für ihre geheimen Botschaften von Liebe und Treue nutzen. Schon seit Urzeiten ist die Buche wegen ihrer ölhaltigen nahrhaften Früchte, der Bucheckern, ein wichtiger Nahrungsbaum für Mensch und Tier. Darauf weist möglicherweise auch der lateinische Name der Buche „Fagus silvatica“ hin, denn das griechische Wort „phagein“ heißt „essen“ und der

### Rezept

#### Herbstsalat mit Bucheckern

- 100 g Bucheckern
- 50 g Haselnusskerne
- 100 g Hartkäse nach Geschmack, z.B. Parmesan oder Cheddar
- 500 g Rotkohl
- 2 Äpfel
- 30 rote Weintraubenbeeren
- 1/2 Eichblattsalat oder ein anderer kräftiger Salat

#### Sauce:

- 2 El Balsamicoessig
- 6 El Nussöl, Buchelöl oder Haselnussöl
- 1 Tl Waldhonig
- Schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- Salz

Die Nüsse grob hacken und leicht rösten bis sie duften. Den Käse würfeln und den Rotkohl putzen und ohne

Strunk in feine Streifen schneiden. Waschen und trocken schleudern. Die Rotkohlstreifen auf einer Platte anrichten. Die Salatsauce anrühren und dazugeben. Die Äpfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden, die Trauben halbieren und entkernen. Alles auf dem Rotkohlsalat garnieren und zum Schluß mit den Nüssen bestreuen.

### Rezept

#### Bueckern-Nuss-Krokant

- 100 g Bucheckern
- 50 g Walnusskerne
- 50 g Haselnusskerne
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 100 g brauner Zucker
- 1 El Butter

Backpapier auf dem Ofenblech ausbreiten. Bucheckern und die anderen Nüsse grob hacken und in einer Kas-

serolle oder einem Bräter einige Minuten unter häufigem Wenden rösten, bis sie duften. Die Nüsse in ein Schale schütten und mit dem Zimt mischen. Zucker mit zwei Esslöffeln Wasser im Topf aufkochen bis der Zucker karamellisiert. Nicht umrühren! Butter und die Nüsse in die Masse rühren und sofort mit Hilfe eines Löffels auf das Backpapier auftragen. Kühl stellen. Nach einigen Stunden in Portionen brechen und luftdicht in einer Dose lagern. Bald verzehren.