

Wilde Früchtchen

Leuchtende Farben in der Hecke



Der Spätsommer und der bevorstehende Herbst liefern uns viele wertvolle, kostenlose Früchte. So allerlei verbirgt sich in den Hecken und am Waldrand – man muss nur genau hinschauen! Jetzt reift heran, was uns im Winter hilft unser Immunsystem zu stärken und den Erkältungen ein Schnippchen zu schlagen. Schon verfärben sich die Haselnüsse in ein helles Braun und können bald geerntet werden. Die Haselsträucher sind weit verbreitet. Dafür sorgen auch die Eichhörnerchen, die die Nüsse verstecken und viele hinterher nicht wiederfinden. Viele Mythen ranken sich um die Hasel, die auch heute noch oft in Hof- und Hausnähe wächst. Ein sagenhafter Haselwurm soll im Wurzelbereich hausen. Der Haselstecken diente zur Abwehr von Hexen und Schlangen. Die geschnittene Wünschelrute diente zum Aufspüren von Wasseradern. Bereits in der Steinzeit spielte die nährstoffreiche Haselnuss eine wichtige Rolle als Nahrungsmittel, vor allem, weil sie sich gut lagern lässt. Heute verwenden wir die Nüsse roh oder geröstet zu Gebäck oder Salat. Gepresst ergeben die Nüsse ein gutes Speiseöl oder auch in Alkohol eingelegt einen guten Likör. In Zeiten, in denen die Gewürze und der Kakao sehr teuer waren, erfanden die Menschen Ersatzprodukte.



Vielleicht probieren Sie einmal die „Deutsche Chocolate“ aus, die es garantiert nicht im Cafe gibt.

Deutsche Chocolate

Die gerösteten Haselnüsse werden fein gerieben und mit etwas Zucker vermischt. Auf eine Tasse Milch etwa 1-2 Esslöffel der Mischung. Dann zusammen mit der Milch in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten rühren und köcheln lassen. Wer mag, kann die Chocolate noch über einem Sieb abseihen. Dann ist sie trinkfertig. Die „Chocoladenmischung“ ist zum baldigen Verbrauch bestimmt.

Vor dem Holler sollst du den Hut ziehen – so eine alte Überlieferung. Als Schutzstrauch vor Blitzschlag und Krankheit am

Haus oder Stall galt der Schwarze Holunder immer schon als Apotheke des kleinen Mannes. Die Vitamin C reichen schwarzen Beeren leuchten zurzeit überall am Wald- und Wegesrand. Geerntet wird die gesamte Fruchtdolde. Mit einer Gabel können die Beeren einfach von den Stielen gelöst werden und zu Gelee oder Saft verarbeitet werden. Wichtig: Die Früchte dürfen nicht roh verwendet werden, sie sind leicht blausäurehaltig. Durch Erhitzen verschwinden diese Substanzen vollständig.

Holunder-Balsamico

**Zutaten:
600 ml dunkler Balsamico
300 g Zucker
1 Zimtstange
Pimentkörner
Nelken
500 g reife Holunderbeeren**

Zubereitung:

Balsamico mit dem Zucker erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Gewürze in ein Mullsäckchen geben, in den Topf hängen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Holunderbeeren dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nach dem Abkühlen das Gewürzsäckchen entfernen, abseihen und in Fläschchen abfüllen. Schmeckt wunderbar zu allen Blattsalaten und ist zudem ein außergewöhnliches Mitbringsel aus der Küche.



„Ein Männlein steht im Walde ...“ Bekannt sind allen die Früchte der Wildrose – die Hagebutten, die nun in den Hecken rot leuchten. Den Namen verdankt sie den Worten



„Hag“ für dichtes Gebüsch und „Butte“ ist ein altes Wort für Kugel oder Klumpen. Alle Rosenfrüchte sind essbar und sehr Vitamin C haltig. Auch wenn es ein wenig Zeit braucht die Früchte zu verarbeiten, vielerlei Köstlichkeiten wie Gelee, Marmelade, Tee oder Likör lassen sich daraus herstellen,

Hagebuttenbus

Die Hagebutten von den Stielen und Blütenresten entfernen. Dann halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kernchen herausholen. Danach noch einmal gut waschen, um alle Härchen zu entfernen. Die Hagebutten mit ein wenig Apfelsaft weichkochen, dann pürieren. In Gläsern gut verschließen und kühl stellen oder portionsweise einfrieren. Mit ein wenig Honig vermischt schmeckt es lecker aufs Brot oder im Joghurt. Oder einfach jetzt schon mal an die Weihnachtsplätzchen denken: Spitzbuben mit Hagebuttenfüllung schmecken einfach köstlich !

Die herausgelösten Kernchen nicht wegwerfen sondern waschen und trocknen. Der „Kernles-Tee“ muss kalt aufgesetzt und 1 Minute gekocht werden. Dabei entwickelt er ein vanilleartiges Aroma. Eventuell leicht süßen. Der Tee wird in der Volksheilkunde auch bei Erkrankungen der Harnwege eingesetzt.

Martina Walter-Ruttloff, zertifizierte Kräuterpädagogin der Gundermann Naturerlebnisschule, freie Mitarbeiterin im Seminar-Team Blumenschule Schongau; www.ferienwohnung-Rottenbuch.de