

Eine Gemeinschaftsaktion von BUND & Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Landeshauptstadt Hannover

Fachberatung zu sowie Anzucht gebietsheimischer Gehölze:

Landeshauptstadt Hannover - Fachbereich Umwelt und Stadtgrün

Ansprechpartner: Ulrich Schmiersow, Langensalzastr. 17, 30169 Hannover

☎ (05 11) 16 8-4 38 39

Anzucht Baumschule: Reinhard Hermann, Zur Stadtgärtnerei 10, 30657

Hannover ☎ (05 11) 16 8-4 83 16

BUND Region Hannover - Geschäftsstelle: Goebenstr. 3a, 30161 Hannover, ☎ (05 11) 66 00 93, bund.hannover@bund.net Mehr unter www.bund-hannover.de - Themen: „Gebietsheimische Gehölze“

Bezugsquellen für gebietsheimische Gehölze in der Region Hannover:

In den letzten Jahren wurden einige Gehölzbestände in der Region Hannover als aus naturschutzfachlicher Sicht garantiert gebietseigene Gehölze identifiziert. Diese werden seit Ende der 90er Jahre von der städtischen Baumschule in Hannover beerntet, dort angezogen und für Pflanzungen in Stadt und Region Hannover eingesetzt. Ein kommerzieller Anbieter von gebietseigenen Gehölzen ist in der Region bisher noch nicht bekannt. Da die von der städtischen Baumschule angezogenen Gehölze für Pflanzungen der öffentlichen Hand vorgesehen sind, ist ein Verkauf an Privatpersonen nicht möglich. Anerkannte Naturschutzverbände können für Pflanzungen diese „Regio-Gehölze“ auf Anfrage beziehen. So z.B. bei der BUND-Aktion entlang den Hannoverschen Pflanzentagen im Mai, wo auch private Gartenliebhaberinnen und Gartenfreunde diese Gehölze erstehen können. Die Termine erfahren Sie auf der Website www.bund-hannover.de unter Termine oder Veranstaltungskalender.

Literaturquellen:

HELM, Eva Marie; Feld-Wald-und Wiesen-Kochbuch, Heyne Kochbücher, 1982, München
TAYLOR, Christine; Heilschnäpse & Genussliköre aus eigener Herstellung, Bassermann Verlag, 2010, München

GEHRKE, Monika; Rezepte mit Blättern, Blüten und Beeren aus Wald, Feld und Wiese, 2010, Samtgemeinde Wathlingen

NEUHOLD, Manfred; Gesund und schön mit Holunder, Steirische Verlagsgesellschaft m.b.H, 1998, Graz

HOFBAUER, Hermine; Verwertung von Obst und Gemüse, Obst- und Gartenbauverlag des Bay. LV für Gartenbau und Landespflanze e.V., 2009

KOSCHTSCHJEJEW; Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung, VEB Fachbuchverlag Leipzig, 1990

Impressum: Hrsg.: BUND Region Hannover, Goebenstr. 3a, 30161 Hannover, Text: Janina Henning, Veronika Ehrenberg, Sibylle Maurer-Wohlath, Forumdruck - 2011



Hannover

Rezepte für die Verwendung von Wildfrüchten heimischer Gehölze

Wildgehölze, die im Gebiet rund um und in Hannover natürlich wachsen und oft bereits seit Jahrtausenden unsere Naturlandschaft prägen, sind nicht nur für unsere heimische Tierwelt wichtig, die in ihrem Schutz nisten, Junge großziehen, sich vom Pollen und Nektar der Blüten oder den Blättern und den reifen Früchten ernähren. Auch wir Menschen können vielfältig Wildfrüchte nutzen, die besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind und uns vielfältig zubereitet auch im Winter gesund ernähren. Allerdings sollten vorzugsweise die Früchte aus dem eigenen Garten gesammelt werden, denn in der freien Natur wollen vor allem Vögel und Kleinsäuger von ihnen profitieren. Hier haben wir einige Rezepte für Sie zusammengestellt.

Schwarzer Holunder *Sambucus nigra*

Erntezeit reife Beeren: Herbst; Blütezeit: Mai-Juli

Wer einen Holunderbusch im Garten stehen hat, der hat seine eigene Apotheke vor der Haustür. Holunderbeeren sind reich an Vitamin C, Fruchtsäure, Mineralstoffen und Gerbstoffen. Holunderbeeren sollten jedoch nicht roh gegessen werden, sondern vor dem Verzehr abgekocht und möglichst vollreif geerntet werden. Unreife Beeren enthalten nämlich Sambunigrin, einen Stoff, der zu Durchfall und Erbrechen führen kann, jedoch in ungiftige Bestandteile zerfällt, sobald er erhitzt wird. Die Früchte haben einen herbsüßen Geschmack und können Grundlage für Marmelade, Alkoholika und Säfte sein. Mit Hilfe einer Gabel lassen sie sich gut von der Dolde abstripsen. Besonders aromatisch und wertvoll sind die Blüten. Sie können sowohl frisch, als auch getrocknet verwendet werden. Sie sollten an einem Sonnentag, wenn sie voller Pollen stehen, vorsichtig mit einer Schere vom Busch geschnitten werden. Ungewaschen bewahren sie die wertvollen Aromen und den Blütenstaub. Um die Blüten möglichst rasch zu trocknen, werden diese knapp an den Stielchen abgeschnitten und an einem luftigen, aber nicht zu zugigen Ort, lose auf sauberes Papier verteilt. Anschließend werden sie dunkel in einer Dose oder einem braunen Glas aufbewahrt. Ver-

wendung finden die Blüten zum Aromatisieren eines winterlichen Kräutertees oder als Schwitztee bei Erkältungskrankheiten und Fieber. Dazu werden zwei Teelöffel Holunderblüten mit einem Viertelliter heißem Wasser aufgegossen. Dieser Tee sollte mehrmals täglich getrunken werden. Die frischen Blüten können auch als würzende Zutat für Fruchtmarmeladen oder Apfelgelee dienen.

Rezept für Holunderlikör: Zutaten: 1kg Holunderbeeren, 1l klarer Alkohol, 250g Zucker, ½ -1l Wasser

Im Herbst werden die Früchte geerntet, wenn sie vollreif und schwarz sind. Die Beeren gut waschen und anschließend mit einem Stampfer in einer Schüssel zerdrücken. Das entstandene Fruchtmus zusammen mit dem Alkohol in ein weithalsiges Gefäß geben und 6-8 Wochen an ein sonniges Plätzchen stellen. Den Saft anschließend durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen. Den Zucker im Kochtopf mit ½ -1l Wasser erhitzen und solange köcheln lassen, bis ein zähflüssiger Sirup entstanden ist. Den Sirup mit dem Holundersaft verrühren und abschließend in Flaschen umfüllen. An einem dunklen Ort gelagert, hält sich der Likör sehr lange.

Rezept für Holunderblütensirup (Basis für erfrischende Getränke): Zutaten: 25 Holunderblütendolden, 2 ungespritzte Zitronen, 1 kg Zucker, 3 l Wasser, 70g Zitronensäure.

Blüten an den feinen Stängelchen abschneiden und mit den in feine Scheiben geschnittenen Zitronen und der Zitronensäure in ein großes Glas oder Eimer geben. Mit etwas mehr als einem Liter Wasser aufgießen. Das Ganze an einem warmen Ort 48 Stunden ziehen lassen. Den Ansatz abseihen, den Zucker einrühren und nochmals 48 Stunden durchziehen lassen. Wer sicher sein will, dass sich aus dem Sirup kein Sekt entwickelt, kann den Sirup vor dem Abfüllen noch pasteurisieren, d.h. 30 Sekunden lang auf 75 Grad erhitzen. Nun kann der Sirup in saubere Flaschen abgefüllt werden. Zum Trinken wird er mit Mineralwasser, Sekt oder Wein aufgegossen. Holunderblüten-Sirup ist bei kühler Lagerung bis zur nächsten Holunderblüte haltbar.

Rezept für Holunderblütensekt: Zutaten: 9 Liter Wasser, 1/2 kg Zucker, 4 Zitronen, 20g Weinstein oder Zitronensäure, 30-40 Holunderblütendolden. Wasser aufkochen, Zucker darin auflösen und etwas abkühlen lassen. Zitronen in Scheiben schneiden und die gesäuberten Holunderblüten mit der Zitronensäure sowie Wasser in ein großes Gefäß füllen und 3 Tage ziehen lassen. Durch ein Sieb geben und in Flaschen füllen. Die Flaschen gut verschließen. Sie müssen dem Gärungsdruck standhalten (z.B. Mineralwasserflaschen). Holunderblütensekt kann schon nach ca. 6 Wochen getrunken werden; jedoch je länger er steht, umso besser wird er. Wir trinken ihn erst im darauf folgenden Frühjahr!

Rezept für Weidenrindentee: Zwei Teelöffel fein geschnittene oder grob gepulverte Weidenrinde wird mit einer Tasse kaltem Wasser aufgegossen. Der Tee wird aufgeköcht und sollte dann ca. 5 Minuten ziehen. Danach wird er durch ein Sieb abgeseiht. Es dürfen maximal fünf Tassen täglich getrunken werden. Menschen mit Asthma bronchiale, spastischer Bronchitis, Neigung zu Magen-Darm-Geschwüren oder vorgeschädigter Niere sollten keinen Weidenrinden-Tee trinken. **Konsultieren Sie Ihren Arzt grundsätzlich, bevor Sie Pflanzenmedizin anwenden.**

Faulbaum *Rhamnus frangula* - Erntezeit der Rinde: April-Juni

Die Rinde des Faulbaums muss mindestens ein Jahr trocken gelagert werden, bevor sie verwendet werden kann. Die Rinde kann dann als Färbemittel für Textilien genutzt werden, wobei eine gold-gelbe bis bräunliche Farbe herauskommt. Auch die Früchte geben Farbe ab, von Zitronengelb bis senfgelb. Wichtig ist, dass sowohl die frische Rinde als auch die Früchte giftig sind und deshalb nicht zum Verzehr geeignet sind.

Brombeere *Rubus* - Erntezeit der reifen Früchte August

Das Ernten trotz Stacheln wird belohnt: Wilde Brombeerfrüchte an einem sonnigen Standort sind ein Genuss. Besonders frisch als Kuchenbelag sollten sie genossen werden. Alle Wildfrüchte sollten vor dem Verzehr gut abgewaschen werden (Fuchsbandwurm)! Aus ihnen lässt sich auch Marmelade herstellen, indem die Früchte gewaschen, ganz kurz mit wenig Wasser aufgekocht und dann durch ein Passiersieb von den Kernen befreit werden. Mengenangaben sind variabel je nach Rezept und Geliermittel. Das reine Brombeermus nur mit Zucker und ohne Geliermittel aufgekocht, kann in kleine Gläser kochend heiß abgefüllt werden und zu Quark oder Yoghurt – besonders lecker mit gequelltem Mohn - als Soße gereicht werden. Auch aufgesetzter Brombeerlikör ist etwas Besonderes: Die reifen Früchte werden mit klarem Schnaps angesetzt und etwas Zucker für 14 Tage in die Sonne gestellt, dann gesiebt in einer Flasche aufgehoben. Zum Beispiel für einen kleinen Schuss im Tee für kühle Wintertage.

Giftige Pflanzen und Pflanzenteile

Wenn sich kleine Kinder im Garten aufhalten, sollte beachtet werden, dass einige Wildgehölze – sowohl heimische als auch eingeführte Gehölze sehr giftig sind. Kinder sollten möglichst frühzeitig lernen, dass nicht alle Früchte und Beeren essbar sind. Gegebenenfalls sollten Sie auf das Pflanzen von besonders giftigen und beim Verzehr (lebens-)gefährlichen Arten verzichten wie zum Beispiel Pfaffenhütchen, Eibe oder Goldregen, die für Kinder optisch anziehende Früchte oder Samen tragen.

Eberesche, Vogelbeere *Sorbus aucuparia*

Erntezeit: ab August

Die Beeren der Eberesche sind für verschiedene Rezepte nutzbar und durch ihren Gehalt an Vitamin C und anderen Inhaltsstoffen sogar sehr gesund. Als Mus helfen sie bei Verdauungsbeschwerden, der Saft ist harntreibend und soll auch bei Gicht und Rheuma sowie bei Erkältungskrankheiten helfen. Der Geschmack der Beeren variiert zwischen herb bis extrem bitter, daher sollten sie vor Gebrauch probiert werden. Durch das Kochen der Beeren wird der bittere Geschmack gemildert.

Ebereschen-Apfel-Marmelade: Zutaten: 600g Ebereschenbeeren, 400g aromatische Äpfel, 200ml Wasser, 500g Gelierzucker 2:1

Die gewaschenen Ebereschenbeeren und die geschälten, klein geschnittenen Äpfel werden mit einer Tasse Wasser weich gekocht und mit dem Gelierzucker angegedickt. Die Marmelade wird noch heiß in Gläser gefüllt, welche für ca. 5 Minuten auf den Kopf gestellt werden.

Vogelbeerkonfekt: Beeren mit etwas Wasser kochen und anschließend durch ein feines Sieb reiben. Die Fruchtmasse nochmals mit viel Zucker zu einem dicken Mus kochen und erkalten lassen. Das Mus in kleine Gefäße gießen oder auf Backpapier ausstreichen (und später in Stückchen schneiden) und langsam im Ofen trocknen lassen.

Mährischer Trank: Zutaten: 250g Ebereschenbeeren, 1 ¼ l destilliertes Wasser, 1 l Trinkalkohol (95) aus der Apotheke, 1 ¼ kg Zucker Ebereschenbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beeren in ein großes, weithalsiges Gefäß geben und mit dem destillierten Wasser und dem Trinkalkohol aufgießen. Eine Woche in die Sonne stellen, danach den Ansatz durch ein Tuch abseihen, auspressen und nochmals filtern. In einem Topf den Zucker mit ½ l Wasser aufkochen. Den Beerenansatz dazugeben und verrühren. Den Trank in Flaschen füllen und nochmals mindestens acht Wochen abgedunkelt ziehen lassen.

Purpurweide *Salix purpurea* und Silberweide *Salix alba*

Verwendet werden kann die junge Weidenrinde als Tee. Diese wird im Frühjahr gesammelt und getrocknet. Bitte nutzen Sie die junge Rinde von frischen Trieben und achten sie darauf, beim Abziehen der Rinde pro Zweig nur einen schmalen Streifen zu entfernen, damit der Baum nicht unnötig geschädigt wird. Aus der Volksheilkunde ist Weidenrinde als Schmerzmittel und zur Linderung bei fieberhaften Infekten bekannt, sie enthält ähnliche Wirkstoffe wie Aspirin. Auch als entzündungshemmend ist Weidenrinde bekannt.

Wildrose, Hagebutte *Rosa canina* - Erntezeit: Blüten: Mai-Juni;

Früchte: September-Oktober

Die Hundsrose, auch bekannt als Hagebutte, trägt leuchtend rote Hagebuttenfrüchte, die einen hohen Vitamin-C-Gehalt haben und sehr schmackhaft sind. Sie findet Verwendung zur Herstellung von Mus und Marmelade. Häufig werden die Früchte auch zur Teeherstellung verwendet. Besonders bei erhöhtem Vitamin-C-Bedarf während des Wachstums oder im hohen Alter und natürlich in der kalten Jahreszeit, kann der Tee täglich getrunken werden. Hagebutten sind auch sehr reich an Pektinen, Fruchtzucker, Mineralstoffen oder weiteren Vitaminen. Grundsätzlich lassen sich Hagebutten aller Wild- und Kulturrosen verwerten.

Rezept für Hagebuttentee: Die reifen roten Früchte werden im Backofen oder Dörrgerät bei max. 50° C getrocknet. Anschließend müssen die Hagebutten 24 Stunden nachtrocknen, wobei die Farbe erhalten bleiben sollte. Für den Tee können ganze Früchte verwendet werden, die bei Gebrauch einen Tag in Wasser quellen und dann in demselben Wasser ½ Stunde gekocht werden sollten. Alternativ werden die Hagebutten aufgeschnitten und mit Kernen im Sieb gewaschen, damit sich die Haare von den Kernen lösen (Handschuhe anziehen, damit es nicht juckt) und anschließend getrocknet. Für die Zubereitung des Tees zwei Teelöffel zerkleinerte oder gemahlene Hagebutten in einer Tasse mit heißem Wasser aufgießen, dann 10 Minuten ziehen lassen und den Tee abseihen.

Rezept für Hagebuttenmarmelade: Zutaten: 1kg Hagebuttenmus, 500g Gelierzucker 2:1

Die Zutaten nach Angabe mischen und anschließend kochen, bis die typische Marmeladenkonsistenz erreicht ist. Die heiße Marmelade in verschließbare Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen zum Abkühlen.

Schlehe *Prunus spinosa* - Erntezeit: Blüten: März-April, Früchte: September-Oktober

Schlehenfrüchte werden erst nach dem ersten Frost geerntet, denn erst dann erhalten sie ihr besonderes Aroma. Die Früchte haben einen etwas herben Geschmack. Die Blüten können als Tee verwendet werden und aufgrund seiner schweißtreibenden Wirkung bei Grippe angewandt werden. Aus den Früchten wird Mus hergestellt, indem die zerkleinerten Früchte weich gekocht werden, passiert und für die Süße mit Zucker abgeschmeckt.

Rezept Schlehenlikör: Zutaten: 1kg reife Schlehenfrüchte, 1l Weingeist, 250g Zucker, 1 Vanillestange

Die gereinigten Früchte werden mit dem Weingeist in ein schließbares Gefäß gefüllt und 6 bis 8 Wochen an einem sonnigen Plätzchen stehen gelas

sen. Danach den Saft durch ein Sieb filtern und beiseite stellen. 1 Liter Wasser mit dem Zucker ca. ¼ Stunde lang kochen und den so entstandenen Sirup mit dem Saft vermischen und in Flaschen abfüllen. Aufbewahrung an einem dunklen Ort, vorzugsweise im Keller.

Rezept: Schlehen-Brombeer-Gelee

Zutaten: 500g Schlehen, ½ l Brombeersaft. 500g Gelierzucker 2:1 oder wer es etwas herber mag mit weniger Zucker und Geliermittel 3:1

Schlehen knapp mit Wasser bedeckt weich kochen und durch ein Sieb passieren. Den Saft mit Gelierzucker nach Angabe mischen und nochmals köcheln lassen, bis die Masse geliert ist. Das heiße Gelee in Gläser mit verschließbarem Deckeln abfüllen und auf den Kopf stellen. Die Haltbarkeit wird so verlängert und die Gläser können ohne Bedenken mindestens 1 Jahr vor Ingebrauchnahme im Keller lagern.

Haselnuss *Corylus avellana* - Erntezeit der Früchte: September-Oktober

Die Wildhasel gehört zu den süßesten und beliebtesten Nussarten, nicht nur beim Menschen, sondern auch bei Eichhörnchen und vielen Vogelarten. In der Küche kann sie vielseitig genutzt werden. Haselnüsse finden Verwendung in der Weihnachtsbäckerei, bei Kuchen und in Süßspeisen. Auch raspelt in Salaten oder geröstet zum Knabbern sind sie gesund und lecker.

Holz-Apfel *Malus sylvestris* - Erntezeit: Herbst

Der wilde Apfel hat einen herb-sauren Geschmack. Es wird empfohlen, jeden Tag einen Apfel zu essen aufgrund der vielen wertvollen Biostoffe, die das Immunsystem stärken und den Blutdruck regulieren sollen, allerdings ist der Wildapfel eher nicht für den Frischverzehr geeignet. Er verfügt jedoch über einen sehr hohen Pektin-Gehalt. Pektin nicht nur bei Darmstörungen helfen, sondern kann auch als Eindickungsmittel für andere Früchte bei der Marmeladen-Herstellung beigemischt werden. Die Wildäpfel werden mit Gehäuse zerkleinert gekocht und dann durch ein Sieb passiert. So wird das Pektin freigesetzt. Die Äpfel eignen sich aufgrund ihres bitteren Geschmacks jedoch nur als für Mischmarmeladen.

Rezept: Vogelbeer-Apfel-Gelee

Zutaten: 750g Vogelbeeren, 750g Holz-Äpfel, 3 Tassen Zucker

Die Beeren und Äpfel werden grob gehackt, bevor sie im Topf mit 3 Tassen Wasser aufgekocht werden. Die Früchte 45 bis 60 Minuten köcheln lassen, bis sie weich genug sind. Der Saft der heißen Fruchtmasse wird dann mithilfe eines Geschirrtuchs ausgedrückt. Alternativ kann die heiße Fruchtmasse auch ins Geschirrtuch eingewickelt und 12 Stunden stehen gelassen werden, sodass der Saft heraus laufen kann. Anschließend kommen auf einen

Liter Saft ca. 3 Tassen Zucker. Das Ganze dann unter ständigem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Flüssigkeit bis zum Gelierten 25 Minuten köcheln lassen und den Schaum abschöpfen. Das heiße Gelee in Gläser abfüllen, mit dem Deckel verschließen, über Kopf stellen und abkühlen lassen. Das fertige säuerlich schmeckende Gelee kann auch als Zusatz in Bratensoßen gegeben werden.

Vogel-Kirsche *Prunus avium* & echte Traubenkirsche *Prunus padus*

Die Kirschkerne beider Arten sind im Kern giftig, können aber neben dem Fruchtfleisch auch Verwendung finden. Die Traubenkirsche kann ab Juni geerntet und das Fruchtfleisch in Saft, Mus oder zu Mischmarmelade verarbeitet werden.

Anleitung zur Herstellung von Kirschkernkissen

Die Kerne von den beiden vorher genannten Gehölzen werden im Backofen bei 50° für eine Stunde getrocknet und sollten dann nochmals ein paar Wochen liegen gelassen werden. Die getrockneten Kirschkerne in Stoffsäcke abfüllen und zusammen nähen. Die Säckchen dienen als Wärmekissen und können in der Mikrowelle je nach Belieben stark erwärmt werden.

Weißdorn *Crataegus laevigata*, *Crataegus monogyna* Erntezeit: Früchte ab September - Oktober

Die Früchte, Blüten und die jungen, vor der Blütezeit im April bis Juni geernteten, Blätter des Weißdorns können verwendet werden. In der Volksheilkunde heißt es, Tee aus Blättern oder Früchten wirke beruhigend und durchblutungsfördernd bei Herzbeschwerden und gleiche den Blutdruck aus. Sie schmecken säuerlich-süß und sind sehr mehlig. Da sie gut gelieren eignen sie sich zur Herstellung von Kompott und Gelee, auch zur Mischung mit anderen Früchten.

Rezepte für Weißdorntee

Ein Teelöffel getrocknete Blätter /Blüten/ Früchte pro Tasse aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Rezept für Weißdorn-Apfel-Mus: Zutaten: 300g Weißdornbeeren, 300g Äpfel, Honig, Zimt und Vanille
Weißdornbeeren waschen, Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Früchte in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt weich kochen lassen. Die Fruchtmasse anschließend mit Honig und je nach Belieben mit Zimt und Vanille abschmecken. Das Mus passt gut zu kurz gebratenem Fleisch, Wild, frischen Waffeln oder Kartoffelpuffern.