

Gartenfreund



Zeit für Äpfel



Im Klimawandel

Wie Sie Ihr Obst jetzt anbauen



Lichtblicke im Schatten

Stauden für schattige Plätze



Für die Schwammstadt

Kleingärten als Wasserspeicher

Verbandszeitschrift für das Kleingartenwesen

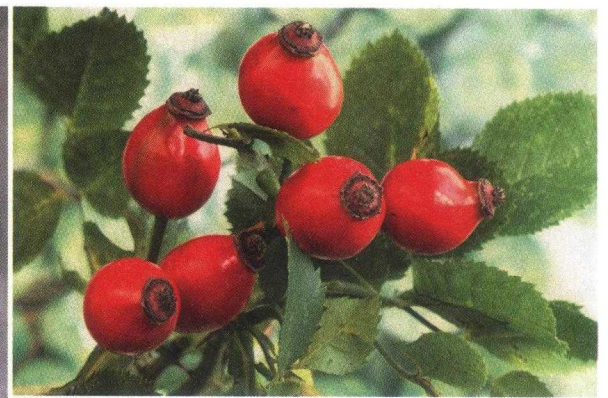


L/S/K





Von wegen Unkraut



Im Herbst schmückt sich die Hundsrose mit leuchtend roten Hagebutten.

Foto: Pixabay/11082974

Kleiner Held in rotem Mantel

Oben: Nach dem ersten Frost wird das Fruchtfleisch weich und süßlich.

Foto: Pixabay/MartinFelber

Die Bibernelle (*Rosa spinosissima*) macht über kurze Wurzelausläufer dichte Gebüsche, wenn man sie lässt, doch sie erhellt selbst schattigere Ecken mit ihren schneeweißen Blüten.

Foto: Pixabay/Cairoomoon

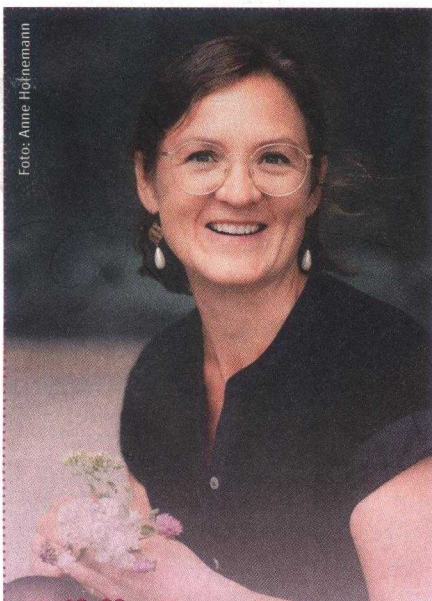


Foto: Anne Höhmann

Wildkräuter Die heimlichen Helden des Gärtners

In dieser Serie wirft Lilli Albrecht einen anderen, wertschätzenden Blick auf Pflanzen, die in der Regel als „Unkräuter“ verunglimpft werden. Denn „Unkräuter“ werden sie nur durch unsere Definition.

Der September ist da, und mit ihm ist uns hoffentlich ein warmer Frühherbst oder zumindest ein Übergang in einen goldenen Oktober vergönnt.

Für einige Kräuter beginnt nun ein zweites Frühjahr, da sie erneut sprießen, und was auf jeden Fall dazu kommt, sind die Früchte. Die meisten Beerenfrüchte sind nun abgeerntet und gegessen oder verarbeitet. Doch die Ernte von Äpfeln, Birnen, Pflaumen und einigen mehr steht noch an. Die Wildfrüchte sind nun auch langsam reif: Ebereschenbeeren, auch Vogelbeeren genannt, Mehlbeeren und die ersten Holunderbeeren werden oder sind schon reif.

„Ein Männlein steht im Walde, ganz still und stumm! Es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um.“ Dieses Kinderlied, das Sie vielleicht gerade im Kopf schon vor sich hingeträllert haben, besingt ebenfalls eine Frucht, die zu dieser Jahreszeit in den Gärten zu leuchten beginnt:

„[...] Das Männlein dort auf einem Bein, mit seinem schwarzen Käppelein und seinem roten Mäntlein, das kann doch nur die Hagebutte sein!“ Die Hagebutte ist die Frucht der Rose, genau genommen der Hundsrose. Zumindest die längliche, recht feste Variante der Hagebutte. Die Früchte der Kartoffel- oder Zimtrose sind deutlich bauchiger, runder und haben ein weicherer Fruchtfleisch.

Und um es vorwegzunehmen: Beide sind genießbar und sogar äußerst schmackhaft! Ein kleiner, süßer Snack beim Spaziergang im Herbst ... „Was? Da ist doch das Juckpulver drin!“, könnte nun Ihre entsetzte Reaktion sein. Und ja, in der Hagebutte, die korrekterweise eine Scheinfrucht ist, befinden sich die



Die Hundsrose (*Rosa canina*) ist eine klassische, sehr wüchsige Wildrose, doch man muss sie etwas in die Schranken weisen, sonst wächst sie einem schnell über den Kopf.

Foto: Pixabay/nelam279



Die Rotblättrige Rose (*Rosa glauca*) ziert bereits durch ihre Blätter den Garten, wenn sie dann sogar blüht, ist sie ein wahrer Blickfang. Ihre Hagebutten haben zwar nur wenig Fruchtfleisch, doch essbar sind sie, wie alle heimischen Rosenfrüchte.

Foto: Pixabay/trondmayhre4



Einmal getrocknet, halten die Hagebutten länger und sind jederzeit griffbereit für einen gesunden, wärmenden Tee im Winter.

Foto: Pixabay/artelliii72



Bis heute wird die Bibernelle auch noch *Rosa pimpinellifolia* genannt, und trotz schwarzer Hagebutten ist auch diese essbar.

Foto: Pixabay/Hans

Kerne, die mit feinen Haaren besetzt sind. Diese Haare haben die unangenehme Eigenschaft, dass sie über Widerhaken verfügen, die unsere Haut verletzen und dadurch ein unangenehmes Jucken verursachen können. Ein Spaß aus Kindertagen, es anderen in den Hemdkragen zu stecken.

Doch gut zerkaut oder erhitzt richten sie im Mund und Magen keinen Schaden an, wobei ratsam ist, die Kerne zu entfernen. Und beim Spaziergang werden Sie sicher auch nur ein paar wenige Früchte genießen.

Gut, dass die Hagebutte essbar ist, haben wir damit schon geklärt. Doch was macht diese Frucht so attraktiv, dass sogar ein Kinderlied – und wer kennt es nicht? – vor vielen Jahren darüber gedichtet wurde?

Tadadadaaaa! Mit der Hagebutte haben Sie die Frucht mit dem absolut unschlagbaren Vitamin-C-Gehalt von 300 bis zu 3000 mg pro 100 g Frucht in der Hand. Zum Vergleich: eine Zitrone enthält ca. 50 mg pro 100 g Frucht, Zitronensaft nur noch 40 mg Vitamin C pro 100 g. Und eine heiße Zitrone – Sie ahnen

es schon – noch weniger, da der wertvolle Inhaltsstoff durch Hitze zerstört wird.

Doch auch da – man glaubt es kaum – hat der heimische Superheld in Miniformat eine Überraschung parat: Durch die besondere Kombination der Inhaltsstoffe – vermutlich sind die Flavonoide, die gelben bis orangefarbenen Farbstoffe, dafür verantwortlich – bleibt das Vitamin C in der Hagebutte im Verhältnis gesehen erstaunlich gut erhalten.

Jedoch kann ich Ihnen hier den Tee aus selbst gesammelten, liebevoll von den Kernen und vor allem Haaren befreiten Beeren ans Herz legen. Sie werden erstaunt sein, dass er gar nicht so rot und sauer ist wie die gekaufte Variante (denn in der wird durch

die Hibiskusblüte einerseits die Farbe, andererseits Säure hinzugefügt).

Ein Mus oder eine Marmelade aus den Früchten ist ebenfalls köstlich. Die Früchte zu trocknen bedeutet, dass Sie bei einer beginnenden Erkältung nicht nur einen frischen Tee zubereiten können, sondern die Früchte einfach direkt kauen und sich damit die Extraportion Superkraft für Ihr Immunsystem holen können. Und das Gute ist: Die herausgepulten Kerne müssen Sie nicht einmal wegschmeißen, denn der sogenannte „Kernleestee“ – aus den Kernen gekocht – enthält Kieselsäure, wirkt mild harntreibend und schmeckt nach Vanille. Genial, oder?

Wenn Sie Lust auf noch mehr wilde Kräuter, spannendes, altes Wissen und Rezepte mit ebendiesen haben, sind Sie herzlich eingeladen, mich bei Kräuterwanderungen und -kursen zu begleiten. Sollten Sie Fragen oder Anregungen zu Inhalten des Artikels haben, dürfen Sie mir gerne schreiben.

Die Termine und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.lillis-kraeuterpfad.de

Ihre Lilli Albrecht

LAUBENPROFI

Wir bieten an:

Rufen Sie an!

0151/72 82 54 35

- ✓ Dacharbeiten
- ✓ Asbestdach entsorgen
- ✓ Holzarbeiten
- ✓ Laubenabriss/Laubenanstrich
- ✓ Malerarbeiten



Hier erreicht Ihre Werbung
74.000 Leser im Abonnement

Ich berate Sie gern:

Rita Kropp

kropp@wachter.de Tel.: 04 21/3 48 42-14

R + R Bedachung

Wir übernehmen sämtliche Arbeiten
an Ihrer Gartenlaube

- Dach Reparatur ▪ Dach Neueindeckung
- Anbausanierung ▪ Asbestsanierung
und -entsorgung (mit Nachweis)
- Holzarbeiten ▪ Vertäfelung ▪ Steinarbeiten

Am Schleemer Ring 8, 22111 Hamburg
Tel.: 0157/36 38 36 08