

Violette Tanner

Kinderwerkstatt

# Wildpflanzenküche

Mit Kindern sammeln, kochen, die Natur erleben



A T VERLAG

# Inhalt

	<b>6</b>	<b>Einleitung</b>	
<b>8</b>	<b>Frühling</b>		
	16	<b>Bärlauch</b>	
	18	Bärlauch erleben, erforschen, begreifen	
	20	Rezepte mit Bärlauch	
	26	<b>Giersch</b>	
	28	Giersch erleben, erforschen, begreifen	
	29	Rezepte mit Giersch	
	37	<b>Löwenzahn</b>	
	39	Löwenzahn erleben, erforschen, begreifen	
	42	Rezepte mit Löwenzahn	
<b>48</b>	<b>Sommer</b>		
	55	<b>Brennnessel</b>	
	57	Brennnesseln erleben, erforschen, begreifen	
	59	Rezepte mit Brennnesseln	
	67	<b>Gänseblümchen</b>	
	69	Gänseblümchen erleben, erforschen, begreifen	
	70	Rezepte mit Gänseblümchen	
	76	<b>Wegerich</b>	
	78	Wegerich erleben, erforschen, begreifen	
	80	Rezepte mit Wegerich	
<b>88</b>	<b>Herbst</b>		
	92	<b>Hagebutte</b>	
	94	Hagebutten erleben, erforschen, begreifen	
	96	Rezepte mit Hagebutten	
	100	<b>Schwarzer Holunder</b>	
	103	Holunder erleben, erforschen, begreifen	
	104	Rezepte mit Holunder	
	110	<b>Ringelblume</b>	
	113	Ringelblumen erleben, erforschen, begreifen	
	116	Rezepte mit Ringelblumen	

126 **Winter**

132 **Haselnuss**

- 135 Hasel erleben, erforschen, begreifen
- 139 Rezepte mit Haselnüssen

148 **Fichte oder Rottanne**

- 150 Fichten erleben, erforschen, begreifen
- 153 Rezepte mit Fichte

159 **Huflattich**

- 161 Huflattich erleben, erforschen, begreifen
- 164 Rezepte mit Huflattich

171 **Variationen**

- 171 Buttervariationen
- 174 Essigvariationen
- 177 Honigvariationen
- 180 Sirupvariationen

182 **Anhang**

- 184 Kochen im Freien
- 189 Wildkräuter sammeln, trocknen, aufbewahren
- 191 Rätselaufösungen
- 192 Erste Maßnahmen und Hilfe bei Vergiftungen
  
- 193 Literatur- und Quellenverzeichnis
- 194 Rezeptverzeichnis
- 196 Dank
- 197 Bildnachweis
- 198 Die Autorin

## Minestrone mit Spitzwegerichblättern

### Für 8 Portionen

- 100 g getrocknete weiße Bohnen
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 100 g Sellerie
- ½ Kopf Wirsingkohl
- 100 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 l Gemüsebrühe
- 600 g Tomaten aus der Dose
- 5 EL Makkaroni
- Salz
- 1 Handvoll junge Spitzwegerichblätter
- 200 g geriebener Käse

Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. In eine Schüssel geben und beiseitestellen. Speckwürfel mit der klein geschnittenen Zwiebel und dem Knoblauch in einem großen Topf einige Minuten andünsten. Gemüse dazugeben und einige Minuten mitdünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Die abgetropften Bohnen und die Tomaten begeben und alles 40 bis 50 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. In den letzten 15 Minuten die Makkaroni mitkochen, bis diese ebenfalls gar sind. Die Suppe mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die Spitzwegerichblätter sehr fein schneiden und mit dem geriebenen Käse über die Suppe geben.



Viele Hände helfen bei der Zubereitung der Minestrone.





Speck-Spitzwegerich-Brötchen aus dem Dutch-Oven

## Frühlingssuppe mit Spitzwegerich

Für 4–5 Portionen

100 g Lauch  
1 große Kartoffel  
4 EL Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
200 ml Rahm (Sahne)  
3 TL Mehl  
Salz, Pfeffer  
1 große Handvoll Spitzwegerich

Lauch waschen und klein schneiden. Kartoffel schälen und fein würfeln. Beides in Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse weich kochen. Rahm und das in etwas Wasser aufgelöste Mehl beifügen und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die fein gehackten Kräuter begeben.

**Tipp:** Statt Spitzwegerich können auch andere Wildkräuter verwendet werden, wie z.B. Brennnesseln, Schafgarbe, Giersch, Gundermann, Löwenzahn, Taubnessel, Gänseblümchen oder eine beliebige Mischung davon.

## Würzige Speck-Spitzwegerich-Brötchen aus dem Dutch Oven

Für ca. 15 Brötchen

15 junge Spitzwegerichblätter  
1 EL frische (im Winter getrocknete)  
Mittelmeerkräuter, z. B. Majoran,  
Thymian, Rosmarin, Estragon  
1 kleine Zwiebel  
100 g Speckwürfel  
500 g Halbweißmehl (Weizenmehl,  
Type 630)  
1½ TL Salz  
20 g Hefe  
222–250 ml Wasser  
Maisgrieß

Die Spitzwegerichblätter und die Kräuter klein schneiden und beiseitestellen. Die Zwiebel fein würfeln, mit den Speckwürfeln in einer Pfanne andünsten und beiseitestellen. Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe dazu bröseln. Lauwarmes Wasser beifügen und alles gut verkneten. Spitzwegerichblätter und Kräuter dazugeben. Zwiebel und Speckwürfel beifügen, alles nochmals gut kneten. Den fertigen Teig in einer Schüssel, zugedeckt mit einem feuchten Küchentuch, 1 Stunde gehen lassen.

Dann Brötchen formen und in den gut eingefetteten, mit Maisgrieß ausgestreuten Dutch Oven (siehe Seite 186) legen. Diesen mit geschlossenem Deckel in die Glut eines Feuers stellen und die Brötchen etwa 40 Minuten backen (das Feuer kontrollieren, damit die Brötchen unten nicht anbrennen).

## Gefüllte Breitwegerichröllchen mit buntem Reis

### Für 4–5 Portionen

- 200 g Basmatireis, gekocht
- ¼ rote Paprika
- 5 EL Maiskörner aus der Dose
- 1 Ei
- 3 EL Parmesan
- Pfeffer, Salz
- 15 große Breitwegerichblätter
- 4–5 EL Butterschmalz (Bratbutter)

Den am Vortag gekochten Reis mit der gewürfelten Paprika, den Maiskörnern, dem verquirlten Ei, dem geriebenen Parmesan und den Gewürzen mischen. Die Breitwegerichblätter waschen und auf einem Haushaltspapier zum Trocknen auslegen. Die Blätter mit je 1 Esslöffel Reismischung füllen. Die Wegerichblätter aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Die Röllchen in einer Pfanne in Butterschmalz rundum goldbraun braten.



## Frittierte Frischkäsestrudel mit Spitzwegerichblättern

Für ca. 30 kleine oder 15 mittelgroße Strudel

### Teig:

425 g Weißmehl (Weizenmehl,  
Type 405)  
1/8 l Wasser  
5 EL Olivenöl  
4 EL Butter  
5 EL Milch  
1 TL feines Meersalz

### Füllung:

500 g Frischkäse  
Pfeffer, etwas feines Meersalz  
1 Ei  
1 Handvoll Spitzwegerichblätter,  
fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
50 g geriebener Parmesan  
50 g roher Schinken, fein geschnitten

Sonnenblumenöl zum Braten

Aus Mehl, lauwarmem Wasser, Öl, weicher Butter, Milch und Salz einen geschmeidigen Strudelteig herstellen (er darf nicht kleben). Den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen oder am Vortag zubereiten.

Aus dem Frischkäse und allen weiteren Zutaten eine Füllung herstellen. Den Teig in 30 gleich große Kugeln teilen und diese jeweils sehr dünn (auf ca. 10 x 12 cm) ausrollen. Die Frischkäsefüllung gleichmäßig auf die 30 Teigstücke verteilen und diese zu kleinen Strudeln aufrollen. Diese auf ein Blech legen. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erwärmen und die Strudel von allen Seiten goldbraun braten.

**Tipp:** Die Frischkäsestrudel können zu Hause vorbereitet und anschließend tiefgekühlt werden. Für ein Picknick im Wald kann man sie gefroren mitnehmen und dann über einem kleinem Feuer in einem Pfadfinderkochtopf oder in einer Pfanne circa 15 Minuten in Öl braten.



## Spitzwegerich-Marmorkuchen

### Teig:

2 große Handvoll junge  
Spitzwegerichblätter  
4 Eier  
160 g Butter  
200 g weißer Zucker  
½ Päckchen Vanillezucker  
500 ml Milch  
300 g Weißmehl (Weizenmehl,  
Type 405)  
3 TL phosphatfreies Backpulver  
Schale und Saft von 1 Zitrone

### Glasur:

6 EL Puderzucker  
Saft von ½ Zitrone

Die Gugelhupfform (21 cm Durchmesser) mit weicher Butter einpinseln und mit wenig Mehl bestäuben.

Die sehr fein geschnittenen Spitzwegerichblätter in einem kleinen Topf mit wenig Wasser 2 bis 3 Minuten weich kochen. Den Spitzwegerichbrei durch ein Teesieb abgießen (ergibt ca. 3 bis 4 EL Pflanzenmasse).

Eier, sehr weiche Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die lauwarme Milch begeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und ebenfalls dazugeben. Den Teig in 2 Portionen teilen, eine davon in die Gugelhupfform füllen. Unter die andere Teighälfte die Spitzwegerichmasse, die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft rühren und ebenfalls in die Form füllen. Eine Gabel durch die beiden Teigmassen ziehen, sodass ein Marmormuster entsteht.

Der Kuchen ist bereit zum Backen. Unten links die Stäbchenprobe.



Die Gugelhupfform in einen Pfadfinderkochtopf stellen – dieser sollte 30 cm Durchmesser haben und am Boden mit einer 2 cm dicken Sandschicht bestreut sein. Den Topf mit geschlossenem Deckel in die Glut eines Feuers stellen. Den Kuchen darin etwa 40 Minuten backen. Mit einer feinen Stricknadel, Metallspieß oder Holzspieß die Stäbchenprobe machen: Das Stäbchen in der Mitte des Kuchens einstechen. Klebt beim Herausziehen noch Teig an der Nadel, muss der Kuchen einige Minuten länger gebacken werden. Den Topf aus dem Feuer nehmen. Die Kuchenform herausnehmen und auskühlen lassen. Danach den Kuchen auf einen Teller stürzen.

Die Zutaten für die Glasur miteinander verrühren, bis sich der Puderzucker aufgelöst hat. Den fertigen Kuchen mit der Zitronenglasur bepinseln.

Mit Zitronensaft und Puderzucker wird der Kuchen glasiert.



## Kleine Geschenke oder für den Vorrat

### Spitzwegerich-Heilöl

2 Handvoll junge Spitzwegerichblätter  
½ l Olivenöl

Spitzwegerichblätter waschen, mit der Schere in 1 cm lange Stücke schneiden und ein leeres Marmeladenglas bis zur Hälfte mit den klein geschnittenen Blättern füllen. Mit Olivenöl übergießen. Die Blätter sollen fingerdick mit dem Öl bedeckt sein. Das Glas, abgedeckt mit Gaze oder Haushaltspapier (sodass Feuchtigkeit austreten kann), 5 Tage an einem warmen Ort stehen lassen. Danach das Glas gut verschließen und weitere 4 Wochen ziehen lassen. Die Mischung täglich etwas schütteln, damit die Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs ins Öl übergehen. Dann abfiltern und das Heilöl in kleine, dunkle Flaschen abfüllen.

**Tipp:** Das Heilöl ist im kühlen Keller ein Jahr lang haltbar und kann als Basis für den Bronchialbalsam (siehe unten) verwendet werden.

### Spitzwegerich-Bronchialbalsam

10 g ungebleichtes Bienenwachs  
100 ml Spitzwegerichölauszug  
(siehe oben)  
5–10 Tropfen ätherisches Thymianöl  
5–10 Tropfen ätherisches Fichten-nadelöl  
5–10 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Das Bienenwachs zusammen mit dem Spitzwegerichölauszug in einem Glasgefäß im Wasserbad unter Rühren schmelzen. Wenn die Masse schon etwas abgekühlt, jedoch noch nicht ganz ausgehärtet ist, die ätherischen Öle begeben. Den noch flüssigen Balsam in kleine Gefäße abfüllen.

**Tipp:** Die Dosierung der ätherischen Öle richtet sich nach der gewünschten Intensität des Balsams. Für kleine Kinder die ätherischen Öle sparsam dosieren. Haltbarkeit: Der Balsam hält sich im kühlen Keller mehrere Jahre.

#### Weitere Rezepte:

Erdkammerhonig mit Spitzwegerich, Seite 177; Spritziger Spitzwegerich-Gundermann-Sirup, Seite 181



Die Herstellung des Bronchialbalsams: Das Bienenwachs wird im Wasserbad geschmolzen, die ätherischen Öle beigegeben und der fertige Balsam in kleine Gefäße abgefüllt.

# Herbst

*»Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.  
Wir fällen sie nieder und verwandeln sie in Papier,  
um unsere Leere zu dokumentieren.«*

Kahlil Gibran (1883–1931)

Der Herbst ist die Zeit der Ernte, des Sammelns und Haltbarmachens von Schätzen aus der Natur. Auf einer Herbstwanderung lassen wir uns noch einmal von den wärmenden Sonnenstrahlen verwöhnen und sammeln mit den Kindern Pilze, Nüsse, Herbstfrüchte, Samen und Beeren. Es gibt noch viel in der Natur zu entdecken, bevor der Winter sein weißes Kleid über die Wiesen und Felder legt.

Anfang November, wenn die Tage kühl geworden sind, viele Bäume ihr Laub abgeworfen haben und es bereits gegen fünf Uhr dunkel wird, freuen sich die Kinder auf die bevorstehenden Laternenumzüge oder den in der Schweiz traditionellen »Räbeliechtliumzug«. In den Kindergärten und Schulen basteln die kleineren Kinder mithilfe der Eltern und Betreuerinnen das »Räbeliechtli«. An einem Herbstabend findet dann der Räbeliechtliumzug mit Gesang und Musik statt. Zum Abschluss des Umzugs bekommen die Kinder als kleine Stärkung ein Brötchen, eine Wurst und ein wärmendes Getränk.

## Der Herbst in Sprichwörtern

- Nach Septembertagewittern  
wird man im Februar vor Kälte zittern.
- Fällt das Laub zu bald, wird der Herbst nicht kalt.
- Ist der Oktober warm und fein,  
folgt ein scharfer Winter drein.  
Ist er aber kühl und nass,  
bleibt dann die Winterkälte blass.

- Wenn im November die Sternlein leuchten, lässt dies auf baldige Kälte deuten.
- Viel Regen im November, viel Wind im Dezember.

## Laterne, Laterne

*Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne!  
Brenne auf mein Licht, brenne auf mein Licht,  
aber nur meine liebe Laterne nicht.  
Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne!  
Sperrt ihn ein den Wind, sperrt ihn ein den Wind.  
Er soll warten, bis wir zu Hause sind.  
Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne!  
Bleibe hell mein Licht, bleibe hell mein Licht,  
denn sonst strahlt meine liebe Laterne nicht.*

## Ich geh mit meiner Laterne

*Ich geh mit meiner Laterne  
und meine Laterne mit mir.  
Dort oben leuchten die Sterne,  
hier unten, da leuchten wir.  
Mein Licht ist aus,  
wir gehn nach Haus,  
rabimmel, rabammel, rabum.*

*Mein Licht ist aus,  
wir gehn nach Haus,  
rabimmel, rabammel, rabum.*

Text und Melodie aus Holstein



Die Waldläuferkinder freuen sich über den bunten Herbstwald.



Warm leuchtet das Licht in den ausgehöhlten Steckrüben.

### Laterne für den Räbeliechtliumzug

#### Material:

1 Steckrübe

#### Zeitung

1 großes und 1 kleines spitzes Messer

1 Apfelsausstecher

verschiedene kleine Plätzchenausstechformen

1 Teelicht

dicke Schnur

#### Und so geht's:

Die Steckrübe gründlich waschen. Auf der oberen Seite der Rübe mit dem großen Messer den Deckel großzügig abschneiden. Nun die für das Laternenmotiv ausgewählte Plätzchenausstechform fest in die Rübe drücken. Dann mit dem kleinen Messer die oberste Haut der Rübe im Bereich des Motivs vorsichtig abziehen. Wenn das Motiv mehrmals gearbeitet ist, die Rübe mit dem Apfelsausstecher aushöhlen. Um zu prüfen, ob sie genügend ausgehöhlt ist und das Licht an den Stellen mit den geschnitzten Motiven durchscheint, die Rübe über eine Lampe halten. Am oberen Rand der Rübe etwa 1,5 cm unterhalb des Randes an 4 Stellen jeweils in gleichen Abständen ein kleines Loch bohren. Je ein 30 bis 40 cm langes Stück Schnur durch die Löcher durchziehen und zum Fixieren an der Rübe gut verknoten. Zum Schluss alle 4 Schnüre am anderen Ende miteinander verknoten.

**Tipps:** Statt mit Ausstechformen zu arbeiten, kann man mit etwas Fantasie und Geschicklichkeit auch eigene Motive schnitzen.

Damit die Rüben lange schön frisch bleiben, die ausgehöhlten Rüben über Nacht in einen Eimer Wasser legen – so können sie sich noch einmal richtig mit Wasser vollsaugen.

Das Fleisch der ausgehöhlten Rüben ist gesund und kann roh gegessen, zu einer Suppe oder zu Steckrübengemüse (Rezept siehe rechts) weiterverarbeitet werden.

## Steckrübengemüse

Für ca. 5 Portionen

- 1 EL Rohrohrzucker
- 650 g ausgelöstes Steckrübenfruchtfleisch
- 1 EL Butter
- 1 kleine Lauchstange
- Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss, gerieben
- 2 EL Kürbiskerne



Zucker in eine Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Das Fruchtfleisch der Steckrübe dazugeben und mit dem Zucker mischen. Butter und den klein geschnittenen Lauch beigegeben und alles zusammen 10 Minuten weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

**Tipp:** Dieses Gemüse kann durch Karotten, Wirsing, Kohlrabi und andere Gemüsesorten ergänzt werden. Gut schmeckt das Steckrübengemüse auch, wenn es nach dem Kochen in einer Gratinform mit Rahm und Käse überbacken wird.

## Früchtepunsch

Für 3–4 Becher

- 3 l Wasser
- 4 EL Früchtetee
- 1 Anisstern
- 1 Kardamomkapsel, angemörsert
- 1 Zimtstange, zerbrochen
- Saft von 1 Zitrone
- Saft von 3 Orangen
- 8 EL Holunderblütenhonig oder Holunderbeersaft

Das Wasser in einen Topf geben, Früchtetee und Gewürze dazugeben. Den Topf mit einem Deckel schließen und alles aufkochen. ½ Stunde ziehen lassen, dann durch ein Sieb geben. Zitronen- und Orangensaft dazugeben und mit Honig oder Holundersaft süßen.

## Hagebutte

**Rosa canina L. (Hunds- oder Heckenrose)  
oder Rosa rugosa (Kartoffelrose)**

Die Rose ist das Sinnbild der Liebe, der Freude und der bedingungslosen Hingabe an alles Gute und Schöne im Leben. Mit der roten Kraft der Hagebutte können wir unsere Energiereserven für den Winter auffüllen. Sie war ein wichtiger Vitamin-C-Spender, als in den nördlichen europäischen Ländern während der Wintermonate noch keine Zitrusfrüchte erhältlich waren. Hagebutten können roh gegessen werden, besonders gut schmecken sie nach den ersten Frosträchten, denn dann sind sie weich. Bereits in der Jungsteinzeit diente das Mus der Hagebutte als Nahrungsmittel, wie Funde in Schweizer Pfahlbausiedlungen belegen.

### Botanik

Die Hundsrose oder Heckenrose ist ein sommergrüner, bis zu 3 m hoher Strauch mit überhän-

genden Ästen. Sie gehört zur Pflanzenfamilie der Rosengewächse. Ihre Blüte ist blassrosa und sehr zart. Die Rose besitzt nicht, wie es im Volksmund oft heißt, Dornen, sondern Stacheln. Sie schützen die Pflanze vor Fraßschäden durch Tiere. Im Herbst bilden sich wunderschöne rote oder schwarze Hagebutten, je nach Rosensorte. Dabei handelt es sich um Scheinfrüchte. Die eigentlichen Früchte sind die Kerne im Innern der Hagebutte. In der Natur sorgen Vögel für die Vermehrung der Pflanze, indem sie die unverdauten Samen wieder ausscheiden und so verbreiten.

Neben den Hagebutten der kleineren Heckenrose verwenden wir in den Rezepten auch die größeren und damit ergiebigeren »Früchte« der Kartoffelrose (*Rosa rugosa*). Diese Wildrosenart stammt ursprünglich aus Asien und duftet zur Blütezeit angenehm. Im Gegensatz zur Heckenrose hat die Kartoffelrose viele nahe beieinanderliegende kurze Stacheln. Ihren lateinischen Beinamen »rugosa« erhielt sie wegen ihres meist verknittert wirkenden Blattlaubs.





Gemeinsam macht das Sammeln der reifen Hagebutten Freude.



### Gut zu wissen: Wie erkenne ich Heckenrosen?

Im Herbst und Winter erkennen wir die gewöhnliche Heckenrose an ihren leuchtend roten Hagebutten; es gibt allerdings auch Rosensorten die schwarze Hagebutten tragen. Zur Blütezeit ist sie an den zarten von rosa bis fast weiß gefärbten Blüten erkennbar, die ungefüllt sind und aus jeweils fünf Blütenblättern bestehen.

**Verwechslungsmöglichkeiten:** Es gibt verschiedene Wildrosensorten und somit auch unterschiedliche Hagebutten. Da die Hagebutten von allen unbehandelten Wildrosen essbar sind, kommt einer Verwechslung keine Bedeutung zu.

### Traditionen und Mythen

Die Rose galt bereits im Altertum als Königin der Blumen. Sie ist das Sinnbild der Unschuld, der Jugend, der Schönheit und der Liebe.

Die Kelten und Germanen legten schützende Rosenhecken um heilige Opferstätten und Gräber an.

Laut einem Aberglauben schützen drei Hagebutten, jeweils gegessen am Weihnachtsabend, am Stephanstag, am Silvesterabend und an Neujahr, vor Unfall und Krankheiten im darauffolgenden Jahr.

### Ernten/sammeln: Wo, was und wann?

Hecken- und Kartoffelrose wachsen in ganz Europa, auf den Kanarischen Inseln und im nordwestlichen Afrika. Man findet sie in Gebüsch, Gehölzen, Gärten, Wildhecken und an Waldrändern.

**Blüten (Hecken- und Kartoffelrose):** Mai bis Juni  
**Hagebutten:** September bis Oktober

**Tipps:** Beim Sammeln gilt der Grundsatz: Alles, was oben am Strauch hängt, gehört den Vögeln und dient ihnen als Winterfutter. Alles, was unten hängt, dürfen die Menschen ernten.

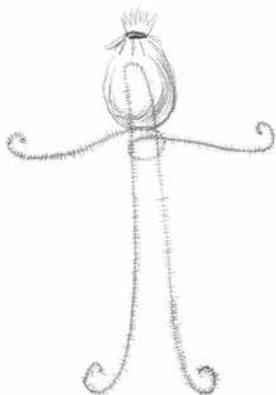
Rosensträucher, deren Hagebutten für den Verzehr geerntet werden, dürfen nicht mit chemischen Spritz- oder Düngemitteln behandelt worden sein!

### Trocknen

Um Schalen, wie sie beispielsweise für einen Hagebuttenaufguss (siehe Seite 99) benötigt werden, zu trocknen, sammelt man ab Oktober die reifen, noch harten Hagebutten. Diese halbieren, von den Samen und Härchen reinigen, dann die Früchte nochmals in kleine Stücke schneiden. Die Schalen in einem Dörrgerät bei 40 °C oder auf der Ofenbank trocknen. Die getrockneten Früchte am besten in einem gut verschließbaren Glasgefäß aufbewahren (nicht in einer Metalldose, da das Metall mit den Inhaltsstoffen der Früchte chemisch reagieren kann).



Hagebuttenmännlein

Das »Pfeifenputzgerüst«  
für das HagebuttenmännleinDas Männlein bekommt  
als Kopf eine Hagebutte.Das Hagebuttenmännlein wird  
mit Märchenwolle umwickelt.

Zeichnungen: Salomé Mossdorf

## Naturapotheke

- **Hagebuttenaufguss:** Ein Aufguss aus getrockneten oder frischen Hagebutten (Rezept siehe Seite 99) wirkt harntreibend, stärkend, aufbauend, kühlend, vitaminspendend, leicht abführend und stoffwechsellanregend. Er ist ein erfrischender Durstlöscher im Sommer und wirkt dank seines hohen Vitamin-C-Gehalts gegen Erkältungen.
- **Kernlestee:** Dieser leicht nach Vanille duftende und etwas säuerlich schmeckende Tee aus den weißen »Samenkernen« – den eigentlichen Früchten – der Hagebutte regt die Ausscheidung über die Nieren an. Zur Herstellung des Kernlestees halbiert man reife Hagebutten, um die Kerne herauszukratzen. Diese in einem Teesieb unter fließendem Wasser reinigen und anschließend trocknen.

## Hagebutten erleben, erforschen, begreifen

### Hagebuttenmännlein

An Hagebuttenmännlein aus Märchenwolle, Pfeifenputzern und anderen Naturmaterialien erfreuen sich besonders die kleineren Kinder.

#### Material:

- 1 Pfeifenputzer
- verschiedenfarbige Märchenwolle (unversponnene Wolle)
- 1 große rote oder schwarze Hagebutte
- einige Rosenstacheln oder Gewürznelken
- Schere

#### Und so geht's:

Der Pfeifenputzer dient als Körper, Arme und Beine: Er wird in der Mitte durchgeschnitten und die Enden zu Füßen und Händen gebogen. Dann die beiden gebogenen Enden ineinander verdrehen und eine Hagebutte als Kopf daraufstecken. Um der Figur mehr Fülle zu verleihen, umwickeln wir alles mit bunter Märchenwolle. Für die Augen Rosenstacheln oder Gewürznelken in den Hagebuttenkopf stecken.



Hagebuttenmandala



Hagebutten werden zu einer Kette aufgezogen.

### Hagebuttenkette

Aus Hagebutten lassen sich wunderschöne Ketten herstellen, die sich als Mitbringsel aus dem Wald, zum Beispiel für einen Kindergeburtstag, eignen.

#### Material:

**50 Hagebutten (nicht mehr ganz hart)**  
**reißfester Faden**  
**spitze Wollnadel**

### Und so geht's:

Die Hagebutten werden mit einer Wollnadel auf einen Faden in passender Länge aufgezogen. Um eine Naturkette herzustellen, kann man zusätzlich Moos oder Flechten auffädeln.

### Naturmandalas

Das Wort Mandala bedeutet Kreis. Die Kinder kennen Mandalas zum Ausmalen auf Papier oder Karton. Bei einem Mandala gibt es immer ein Zentrum, einen Mittelpunkt. Allein schon beim Ausmalen eines Mandalabildes kann eine meditative Stimmung entstehen, und dasselbe konnten wir bei den Kindern auch beim Legen eines Naturmandalas beobachten.

Naturmandalas können mit verschiedenen Wildfrüchten, zum Beispiel Hagebutten, Blättern, Steinen oder auch Moos gelegt werden. Für die

Herstellung eines Mandalas sucht man zuerst mit den Kindern genügend Naturmaterial. Um ein abwechslungsreiches Mandala legen zu können, sollte das Naturmaterial aus verschiedenen Formen, Größen, Farben und unterschiedlichen Strukturen bestehen. Dann beginnt der kreative Teil, das Legen des Mandalas. Besonders gut zur Geltung kommt das Mandala, wenn es auf einer geraden, gleichmäßigen Unterlage gelegt wird.

Die Kinder kommen beim Legen zur Ruhe und können ganz in sich versinken.

### Fensterdekoration

Eine Fensterdekoration mit den »wildem Roten« sieht im Herbst sehr hübsch aus. Dazu werden Hagebutten wie beim Basteln der Kette auf reißfeste Fäden in unterschiedlichen Längen aufgezogen und dann am Fenster befestigt.

## Kräuterküche

**Welche Pflanzenteile werden in der Wildkräuterküche verwendet?**

Reife Hagebutten, frisch oder getrocknet.

## Schnelles Hagebuttendessert

### Zutaten pro Kind:

- 1 kleiner Becher Crème fraîche
- 3 EL Hagebuttenmark (siehe rechts)
- 2 EL Mandelblättchen
- 1 TL Zucker

Crème fraîche und Hagebuttenmark zu gleichen Teilen in kleine Glasschalen füllen und mit einer Gabel vermischen. Mit gerösteten, leicht karamellisierten Mandelblättchen servieren.

## Hagebutten-Zauberapfel

- 1 Apfel
- Hagebuttenmark (siehe rechts)

Den Apfel quer halbieren (nach Belieben ein Zackenmuster bilden). Auf den Schnittflächen das süße Hagebuttenmus verteilen.

**Tipp:** Dieser Zauberapfel ist ein gesundes Dessert und auch für Kinder geeignet, die aufgrund von Allergien oder Unverträglichkeiten keinen Kuchen essen dürfen.





Mmmh, so fein ist diese Hagebuttensuppe!

## Hagebuttensuppe

Für 4–5 Portionen

- 3 Äpfel
- 500 g Hagebuttenmark (siehe unten)
- 100 ml Apfelsaft oder roter Traubensaft
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 2 Gewürnelken
- ½ Zimtstange
- ¾ l Wasser
- 40 g Butter
- 2 EL Mehl
- 2–4 EL Honig oder Birnel (Birnen-  
dicksaft)
- 1 Prise Salz

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Hagebuttenmark, Äpfel, Apfelsaft und abgeriebene Schale der Zitrone, Gewürnelken und Zimt in einen Topf geben. Das Wasser hinzufügen und alles zusammen bei geschlossenem Deckel weich kochen. Zimtstange und Gewürnelke entfernen, dann das Mus durch ein Sieb oder ein Passevite (Flotte Lotte) streichen. Butter in einem Topf zergehen lassen, Mehl hineinrühren und kurz andünsten. Den Hagebutten-Apfel-Brei langsam dazugießen, einige Minuten leicht kochen lassen. Mit Honig, Apfelsaft und Salz abschmecken.

**Tipp:** Die fertige Suppe schmeckt herrlich und wärmt an einem kalten Herbsttag. Sie lässt sich mit etwas Crème fraîche oder in Butter gerösteten Brotwürfelchen verfeinern.

## Hagebuttenmark

- 500 g entkernte Hagebutten (am besten  
von der Kartoffelrose, *Rosa rugosa*)
- 150 ml Wasser
- 300 g Zucker
- 1 EL Zitronensaft

Hagebutten mit dem Wasser bei niedriger Temperatur zugedeckt langsam weich kochen. Danach die gekochten Hagebutten durch ein Sieb oder Passevite (Flotte Lotte) streichen, um die Kerne zu entfernen. Zucker und Zitronensaft hinzugeben und nochmals kurz aufkochen. In kleine Gläser abfüllen.

**Tipp:** Am besten eignen sich weiche Hagebutten, die nach dem ersten Frost gesammelt wurden. Haltbarkeit: Das Hagebuttenmark hält sich im kühlen Keller ein Jahr.

## Hagebutten-Energieriegel

Für ca. 12 große Riegel

50 g gehackte Haselnüsse  
 100 g feine Haferflocken  
 50 g Cornflakes  
 40 g Rohrohrzucker  
 25 g Sonnenblumenkerne  
 25 g Sesamkerne  
 50–100 ml Honig  
 Saft von 1 Zitrone  
 25 g Butter  
 50 g Hagebutten, halbiert, entkernt  
 und klein geschnitten  
 etwas Koriander, gemahlen

Den Zucker mit Butter in einer großen Pfanne karamellisieren lassen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und so viel Honig dazugeben, dass sie sich gut verbinden. Alles zusammen circa 15 Minuten anrösten. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech circa 1 cm dick, rechteckförmig ausstreichen. Dann einen weiteren Bogen Backpapier über die Masse legen und mit den Händen gut andrücken. Je besser die Masse zusammengedrückt wird, desto besser lässt sie sich nachher schneiden. Die Masse in 12 Riegel schneiden, solange sie noch etwas warm ist.

**Tipp:** Die Riegel können mit Stückchen von dunkler Schokolade, Zimt, Leinsamen, Rosinen, Kokosflocken und vielem anderem mehr verfeinert werden. Wer möchte, kann die fertigen Riegel auch in flüssige Schokolade tauchen.

Zutaten für den Hagebutten-Energieriegel





Die Masse mit den Händen gut andrücken.



Hagebuttenriegel sind ein idealer Energiespender für den Waldtag.

## Hagebuttenaufguss

1 EL getrocknete Hagebuttenschalen  
oder 2 EL frische Hagebutten  
250 ml Wasser

Die Hagebuttenschalen oder die klein geschnittenen frischen Hagebutten mit kaltem Wasser übergießen, den Topf zudecken und das Wasser zum Kochen bringen. Anschließend 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann durch ein Teesieb (frische Hagebutten durch einen Teefilter) abgießen. Der Aufguss kann mit frisch gepresstem Orangensaft, etwas Zitronensaft oder anderen Fruchtsäften verfeinert werden.

## Kleine Geschenke oder für den Vorrat

### Hagebuttensenf

150 ml Rotwein  
3 EL milder Senf  
5 EL Hagebuttenmark  
1 EL dunkler Balsamico-Essig  
2 TL Senfkörner, angemörsert  
1 TL Senfpulver  
1 TL Akazienhonig  
1 TL Zitronensaft

Den Rotwein auf 25 ml einkochen. Alle anderen Zutaten dazugeben und alles zusammen 1 bis 2 Minuten unter stetigem Rühren kochen lassen. Anschließend den Senf vollständig abkühlen lassen und in kleine Gläser abfüllen.

**Tipp:** Der Senf passt gut zu Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat.

#### Weitere Rezepte:

Süße Hagebuttenbutter, Seite 173; Herbstlicher Hagebuttenessig, Seite 175; Hagebuttenhonig, Seite 178

## Rezeptverzeichnis

Die mit (V) gekennzeichneten Rezepte eignen sich für den Vorrat.

- Apfelpfannkuchen mit Puderzucker 71
- Apfelsaftcreme mit Löwenzahnblüten 42
- Badesalzvariationen (V) 169
- Bärlauchbutter (V) 171
- Bärlauch-Eier-Aufstrich 24
- Bärlauchessig (V) 174
- Bärlauch-Karotten-Risotto 33
- Bärlauchknöpfli 22
- Bärlauchöl (V) 25
- Bärlauchomelette 25
- Bärlauchpaste (V) 25
- Bärlauchpesto (V) 25
- Bärlauchquark 24
- Bärlauchröllchen mit Frischkäsefüllung 21
- Birchermüesli mit Gänseblümchen 72
- Birnen, gefüllt 141
- Blütenbrötchen 73
- Blüten-Crunchys (V) 168
- Blütenhonig (V) 178
- Blütenquark, süßer 51
- Blütentomaten 120
- Blütenzauberpralinen 119
- Blütenzucker, aromatisiert (V) 124
- Bratäpfel mit Fichtenspitzenrahm 154
- Bratkartoffeln mit Brennesselspitzen und Rührei 62
- Breitwegerichröllchen, gefüllt, mit buntem Reis 82
- Brennesselburger mit Kräuterquark 60
- Brennesselchips 64
- Brennessel-Fleischspieße 61
- Brennesselseife (V) 66
- Brennesseltapenade (V) 66
- Brötchen der Muttergöttin 105
- Brotgewürz (V) 168
- Buttervariationen (V) 171
- Camembert, gefüllt 74
- Chicorée-Apfel-Salat mit Giersch 33
- Crêpe-Variationen pikant und süß 122
- Dreikönigskuchen 130
- Eingelegte Bärlauchsamen (V) 176
- Eingelegte Wald- und Wiesenknospen (V) 176
- Erdbeeren mit Gänseblümchen und Holunderblütensirup 70
- Erdkammerhonig mit Spitzwegerich (V) 177
- Erkältungsbad (V) 158
- Erkältungsbadesalz (V) 170
- Essigvariationen (V) 174
- Fenchel-Orangen-Salat mit Löwenzahn 43
- Feuerschnecken mit Brennessel-Bärlauchpesto 65
- Fichtenharzbalsam (V) 157
- Fichtenlöl (V) 156
- Fichtenspitzenhonig (V) 179
- Fichtenspitzensirup (V) 180
- Frischkäsestrudel mit Spitzwegerichblättern, frittiert 83
- Früchtepunsch 91
- Fruchtsalat, winterlicher, mit Fichtenspitzenhonig 154
- Frühlingslöwenzahn-Bulgur mit versteckten Eiern 44
- Frühlingssuppe mit Spitzwegerich 81
- Fußbad (V) 169
- Gänseblümchenessig (V) 175
- Gebrannte Haselnüsse (V) 147
- Geburtstagssalat 47
- Gedächtnisöl (V) 75
- Gierschpaste (V) 36
- Glitzersterne-Badesalz (V) 170
- Gründonnerstagsuppe 30
- Gugelhupf mit Haselnüssen 144
- Gurken-Radieschen-Salat mit Giersch 31
- Gurkenschlange 120
- Gurkentaler 73
- Hagebuttenaufguss 99
- Hagebuttenbutter (V) 173
- Hagebuttendessert, schnelles 96
- Hagebutten-Energieriegel 98
- Hagebuttenessig (V) 175
- Hagebuttenhonig (V) 178
- Hagebuttenmark 97
- Hagebuttensenf (V) 98
- Hagebuttensuppe 97
- Hagebutten-Zauberapfel 96
- Haselblätter aus Schokolade 145
- Haselnuss-Brotaufstrich (V) 173
- Haselnussknöpfgratin mit Apfelmus 142
- Haselnusspesto (V) 146
- Holunderapfelmus 104
- Holunderbeerensaft (V) 108
- Holunderbeerentraum, Frau Holles 107
- Holunderblütenbowle 108
- Holunderblütenessig (V) 175
- Holunderblütengelee (V) 109
- Holunderblüten-Karamellen 109
- Holunderblütenmilch 108
- Holunderblütensirup (V) 180
- Holunderomelette 106
- Holunderpunsch 105
- Honigvariationen (V) 177
- Hufblattichblütenaufstrich (V) 173
- Hufblattichblütenbadesalz (V) 169
- Hustenhonig mit Fichtenspitzen (V) 178
- Karotten-Fichten-Butter (V) 171

- Karottengewürzbrötchen 167  
 Karottensuppe mit Huflattichblüten 164  
 Kartoffelsalat, bunter, mit Giersch 32  
 Kartoffeltaler mit Huflattichblüten und Hüttenkäse 165  
 Kichererbsen-Giersch-Aufstrich (V) 36  
 Kräutermost 74  
 Kräutersalz (V) 36  
 Krautsalat, griechischer, mit Brennnesseln 59  
 Küchlein, Sommersonnenwende- 52  
 Kürbis-Orangen-Wintersuppe mit Fichtenspitzenhonig 153  
 Kürbistaler mit Haselnussquark 139  
 Lavendelbadesalz, beruhigendes (V) 170  
 Löwen-Bären-Fleischkugeln 46  
 Löwenhappen 45  
 Löwenzahnblütenhonig (V) 179  
 Löwenzahnbutter (V) 171  
 Löwenzahnquark, pikanter 47  
 Löwenzahnsirup (V) 181  
 Mangolassi mit Ringelblumenblüten 116  
 Marmorkuchen, Spitzwegerich- 84  
 Minestrone mit Spitzwegerichblättern 80  
 Neunkräutersuppe 30  
 Nudeln mit Erbsen und Giersch 29  
 Nussgewürz (V) 147  
 Orangensirup mit Huflattichblüten (V) 180  
 Osterbrot 12  
 Penne mit Champignons und Huflattichblüten 166  
 Polenta, Rotkäppchens 141  
 Popcorn mit Ringelblumen-Blütenzucker (V) 125  
 Powerballs (V) 146  
 Ratatouille, Blumige Flaschenpost- 117  
 Räuchermischung (V) 158  
 Raumspray (V) 156  
 Ringelblumenbutter, salzig (V) 171  
 Ringelblumenbutter, süß (V) 173  
 Ringelblumen-Lippenbalsam (V) 124  
 Ringelblumentaler (V) 124  
 Rosenbadesalz (V) 170  
 Rotkäppchens Minispieße 20  
 Schokoladenstockbrot 143  
 Sirupvariationen (V) 180  
 Sommersonnenwende-Tee 54  
 Sommerteemischung (V) 125  
 Spaghetti mit Haselnuss-Gemüse-Sauce 140  
 Spaghetti, Zitronen-, mit Ringelblumenblüten und Karotten  
     118  
 Speck-Spitzwegerich-Brötchen, würzige 81  
 Spiegeleierbrot mit Brennnesselblättern 61  
 Spitzwegerich-Bronchialbalsam (V) 86  
 Spitzwegerich-Gundermann-Sirup, spritziger (V) 181  
 Spitzwegerich-Heilöl (V) 86  
 Stangensellerie, mit Frischkäse gefüllt 31  
 Steckrübengemüse 91  
 Tannenschösslingshonig (V) 179  
 Tee 54, 125  
 Tomatenrisotto mit Frühlingsblüten 167  
 Tomatensuppe mit Giersch im Glas (V) 35  
 Ungeheuer-Sandwich 21  
 Weihnachtsbadesalz (V) 170  
 Wintermassageöl (V) 156  
 Wintersuppe 131  
 Zartweizengemüse mit Giersch 34  
 Zitronen-Joghurtcreme 70  
 Zucchinikuchen 53