

Wildrosen: z.B. Hundsrose (*Rosa canina*) und Kartoffelrose/Apfelrose (*Rosa rugosa*) Rosaceae

Die duftenden Blütenblätter von Wildrosenarten können wie die von (ungespritzten!) Gartenrosen frisch oder getrocknet verwendet werden. Man entfernt den bitteren weissen Blütenblattansatz und verwendet die Blütenblätter für Salate, Desserts, Würzmischungen, Blütenzucker, Sirup, Likör, Gelée, kandierte Zuckerblüten oder getrocknet für Tee.



Im Herbst reifen die vitaminreichen rote Hagebuttenfrüchte heran, (hoher Vitamin C-Gehalt, Mineralstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide etc.) die man zu Mus, Konfitüre und Saucen kocht. Auch für salzige Saucen wie Salsa, Ketchup oder Pastasauce kann man das Hagebutten-Mus verwenden, ähnlich wie Tomaten. Die Samen (haarige Kerne) können leichter herausgekratzt werden, wenn man die Früchte vorher kurz einfriert. Für **Mus** und Konfi kann man sie auch mit den Samen kochen und dann durch ein Sieb oder Passevite mit feinen Löchern treiben. Beim Trocknen der Hagebutten für Tee kann man die Samen verwenden.

Hinweis: Auf Bauernmärkten (Bürklimarkt/ZH) wird das Hagebutten-Mus zum Kauf angeboten.

Hagebuttermarmelade: Die Früchte werden gewaschen und von den haarigen Kernen befreit. Man püriert sie (roh) und vermischt das Mus mit der gleichen Menge Honig. Das Mus ist eine **Heilnahrung** und sollte täglich teelöffelweise gegessen werden (hält im Kühlschrank wenige Wochen)

Weissdorn: Eingriffeliger W. (*Crataegus monogyna*)

Die typischen Hecken-Sträucher sind bedornt, haben 3-5-lappige Blätter und blühen im Frühjahr mit süss duftenden weissen Blüten. Die **getrockneten Blätter, Blüten sowie Früchten eignen sich als Tee, der die Herzfähigkeit positiv beeinflusst und normalisiert.** In vielen Fachbüchern und Vorträgen wird auf die **herzwirksame Wirkung von Weissdorn verwiesen.** Die ovalen, dunkelroten Früchte im September/Oktober einige Tage einfrieren. (Verlust von mehligem Geschmack). Eignet sich als Konfi, Kompott, süsses oder auch salziges Mus (Brotaufstrich) .



Herztinktur: Blätter, Blüten, Früchte in Alkohol (z.B. Gin oder Wodka) einlegen (ca. 2 Wochen) und dann täglich 1 TL der Tinktur als Herzstärkung einnehmen. Die Tinktur kann auch in der Apotheke gekauft werden.

Brotaufstrich: 200 Gramm Weissdornfrüchte weich kochen und durchs Passevite treiben. 100 Gramm Baumnüsse mit 2 EL Olivenöl im Mixer oder Cutter hacken. Mit dem Mus mischen und mit Thymian, Zitronensaft, Knoblauch ev. Gewürzsalz abschmecken.

Vogelbeerbaum, Eberesche (*Sorbus aucuparia*) Rosaceae

Die Vogelbeere/Eberesche wächst auch auf kargem Boden und kommt weit hinauf bis zur Baumgrenze in den Bergen vor. Sie hat fiederförmige Blätter, blüht im Frühjahr in weissen Trauben-Blütenständen und bildet im Spätsommer

leuchtend orangerote kleine Apfelfrüchtchen aus, die bei Vögeln beliebt sind. **Roh sind sie leicht giftig**, durch die enthaltene Parasorbinsäure, die beim Kochen abgebaut wird.



Eberesche wirkt kühlend, verdauungsfördernd, menstruationsregulierend.

Apéro-Getränk: Vogelbeeren kochen und süssen, Süssmost ev. Blätter und Blüten von der Schafgarbe beifügen, Abtrieb einer Zitrone beigeben Mit Mineral-wasser oder Orangensft verdünnt, ergibt sich ein exklusives Apéro-Getränk.



Himbeer- und Brombeer-Arten (*Rubus sp.*) Rosaceae



Es gibt viele verschiedene Brombeer- und Himbeerarten, die alle essbar sind und sowohl roh als auch gekocht verwendet werden können. Sie haben stachelige Triebe und gerade Brombeeren wuchern als Kletterpflanzen gerne über weite Gebiete. Himbeeren haben helle Blattunterseiten und weniger Stacheln. Die Sammelsteinfrüchte reifen schon im Sommer bis in den Herbst hinein. Man kann die jungen Blätter von Him- und Brombeere (auch die von Walderdbeere und Johannisbeere) im Frühling oder bei Neuaustrieb sammeln und für einen **aromatischen, grünteeähnlichen Tee** trocknen oder fermentieren. (Frauengesundheit, grüner Farbstoff auch im Winter!)

Generell **gehören Beeren zu Superfood!** Der dunkle Farbstoff der Brombeere «fängt freie Radikale» Freie Radikale sind Sauerstoffverbindungen, deren Entstehung wichtige Moleküle, darunter die DNA und die Körperzellen schädigen können.

Kornelkirsche, (*Cornus mas*) Cornaceae



Die Kornelkirsche ist ein bis zu 5m hoher, verholzter Strauch. Sie hat gegenständige, breit-lanzettliche Blätter und fällt im März/April durch ihre leuchtend gelben Blüten auf. **Sie besitzt sehr viele Inhaltsstoffe wie Vitamine, Gerbsäuren, Mineralstoffe – ist vitaminspendend, entzündungshemmend und blutreinigend.**

Bei der Vollreife sind die Früchte dunkelrot und lassen sich leicht abzupfen oder fallen von allein vom Strauch. (mit ausgebreiteten Tuch auffangen)

Kornelkirschen kann man roh essen oder zu Mus, Saft, feiner Konfi oder Kompott einkochen.

Kornel-Oliven: 250 ml Essig mit Zimtstange, ½ TL Koriander, Ingwerstückchen, etwas Salz, 5 EL Zucker, 5 Gewürznelken, einigen Wacholderbeeren und Pfefferkörner aufkochen. In die heisse Flüssigkeit ca. ½ kg Kornelkirschen samt Steinen geben. Auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Die Kirschen in kleine Gläser füllen und mit dem Gewürzessig so übergießen, dass sie zur Gänze bedeckt sind. Die Gewürze sollten nicht eingekocht werden. Einige Wochen lagern – Ersatz für Oliven.



Quellen:

Ausbildung bei Melanie Kleineberg-Ranft, Biologin /2016 – Dank für die teilweise Verwendung ihrer Kursunterlagen.
Diverse Fachliteratur -z.B. Die Kräuter in meinem Garten, Siegfried Hirsch & Felix Grünberger

Hinweis: die aus meiner Sicht wichtigsten Wildfrucht ist der Holunder. Dazu habe ich in meinem BLOG (unter: www.gruenerhut.ch) einen eigenen Artikel geschrieben.