

Probier´s mal: Rezepte mit den Früchten des Herbstes

Im Herbst, wenn die Blätter bunt werden und von den Bäumen fallen, beginnt eine ganz besondere Zeit – die Erntezeit! In dieser magischen Jahreszeit ist die Natur voller Überraschungen. Überall gibt es leckere Früchte, glänzende Samen und starke Wurzeln.

Die Bäume schenken uns Äpfel, Birnen und leckere Beeren. Die Felder sind voll von Kürbissen, Karotten und Kartoffeln, die unter der Erde versteckt sind. Unser heimisches Superfood wartet darauf, von uns entdeckt zu werden.

Warum ist das so wichtig? Weil diese gesunden Schätze uns stark und glücklich machen! Sie geben uns Energie, damit wir spielen, lernen und Spaß haben können. Und das Beste ist, sie schmecken sooo lecker!

Hagebutte

Eine wunderbare Frucht im Herbst ist die Hagebutte, das ist die Frucht der Hunds-Rose. Die Hunds-Rose ist ein stacheliger Strauch, mit lang überhängenden Zweigen. Der Strauch kann bis zu 3 m hoch werden. In den stacheligen Zweigen kann man sich leicht verheddern. Die Blätter sind aus vielen kleineren Einzelblättchen zusammengesetzt, das nennt man in der Botanik „gefiedert“. Diese Rose bildet mit 5 bis 7 Blättchen ein Fiederblatt. Die schönen Blüten im Mai sind zuerst blassrosa, später verblassen sie und sind nur noch weiß. Daraus wachsen eiförmige, rot-orangene Früchte, die man Hagebutten nennt. Ab September kann man diese ernten. Sie sind voller wertvoller Mineralien und Spurenelemente, reich an Vitaminen, besonders an Vitamin C, noch mehr als Zitronen und schmecken lecker als Tee. Dazu musst du sie halbieren und die Kerne entfernen. Auf einer sonnigen Fensterbank kannst du sie trocknen. Aufbewahren kannst du sie in einem Glas.

Die Hagebutte stärkt uns für den Winter, zum Beispiel um Erkältungskrankheiten vorzubeugen und um auch sich nach einer Erkrankung wieder besser zu erholen. Das Gurgeln mit Hagebuttentee hilft bei einem entzündeten Rachen.

Tee-Zubereitung

Pro Tasse Tee 2 Teelöffel getrocknete Hagebutten in entsprechender Menge Wasser für 10 Minuten sanft köcheln lassen. Auf diese Weise enthält der Tee die höchstmögliche Konzentration an Vitamin C. Nun den Tee absieben und eventuell mit etwas Honig süßen.



Haselnüsse

Die leckeren Haselnüsse kennst du sicher. Kennst du aber auch den Strauch, wo sie wachsen?

Die Hasel ist ein weit verbreiteter, vielstämmiger Strauch, der bis zu 6 Meter hoch werden kann. In der Jugend ist ihr Wuchs straff aufrecht, im Alter bildet sie dagegen weit ausladende und überhängende Äste aus, welche eine Art Schirmdach bilden können. Die männlichen Blüten, die so genannten Kätzchen, beginnen schon im Januar, spätestens aber im März zu blühen und verlieren dann reichlich gelben Pollenstaub.

Ab September kannst du von den Sträuchern abgefallene Nüsse aufsammeln. Lege sie an einem trockenen, luftigen Ort aus, damit sie nicht schimmeln. Mit einem Nussknacker kannst du sie aufknacken und die Kerne herauschälen. Du kannst die Kerne roh knabbern oder ins Müsli geben oder eine leckere Haselnusscreme herstellen:



Rezept selbstgemachte Haselnusscreme

Dazu brauchen wir

60 - 80 g	Haselnüsse
100 g	Butter
2 El	Akazienhonig oder Kokosblütenzucker
1 Msp.	Naturvanille/Abrieb der Vanilleschote
1 - 2 El	Kakaopulver

So geht's

- Die ganzen Haselnüsse auf ein Blech geben und ins kalte Backrohr schieben. Auf 200 Grad schalten und etwa 12 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und fein mahlen.
- Die Butter flaumig rühren und den Honig unterrühren.
- Haselnüsse, Vanille und Kakaopulver untermischen und die Masse kaltstellen.

*Frieda Heidenberger Hofer, Kneipp Südtirol
Ganzheitl. Gesundheits- und Persönlichkeitstrainerin
Coach für essbare Wildpflanzen*