



## STECKBRIEF

Redakteurin Karen Heckers beschäftigt sich mit seit ihrer Kindheit mit allem, was in Wald und auf der Wiese so wächst. Das Wissen hat sie von den Großeltern väterlicherseits. Ihre Sammlung umfasst aktuell gut 400 Rezepte. Tendenz steigend ...

## WILDES DING

# Quäl' Dich, Du Fee!

#HEIMAT-KRÄUTERFEE KAREN HECKERS EINE MASOCHISTISCHE ADER ZU UNTERSTELLEN, IST BLÖDSINN. SIE LÄSST SICH NUR PIESACKEN, WENN'S UM ESSEN GEHT

Irgendwie ist das doch eine seltsame Sache: Wie kann etwas so Hübsches mit einem so niedlichen, badischen Namen wie „Heckenrösle“ so ein Miststück sein? Kaum sind die ersten Hagebutten da, beginnt zwischen uns ein Hauen und Stechen. Mal klatscht mir ein Zweig ins Gesicht, mal erwischen mich die Dornen. Ich dachte schon über die Anschaffung eines Ganzkörper-Taucheranzugs nach, kam aber zu dem Schluss, dass das im Wald vermutlich ziemlich bescheuert aussehen würde.

## KLEINE ALLESKÖNNER ...

Apropos bescheuert: Man fragt mich jedes Jahr, warum ich im Spätherbst regelmäßig zu so einer Art Dornröschen für Arme mutiere. Ohne Schönheitsschlaf und schmachtenden Prinzen, aber dafür mit sehr viel Dornenhecke drumrum. Die Antwort: Weil ich Hagebutten liebe. Sie sind genau das, was ich unter Superfutter verstehe: super lecker und super vielseitig. In der Volksmedizin galten sie schon immer als Alleskönner, mittlerweile hat auch die klassische Medizin die

Heilwirkungen wiederentdeckt. Die gewöhnliche Hagebutte bringt die Immunzellen und die Verdauung auf Trab, hilft gegen Müdigkeit und wirkt lindernd bei Infekten. Zudem ist sie ein Schönmacher: Das reichlich vorhandene Vitamin C kurbelt die Kollagensynthese an und das Lycopin (ein komplexer Pflanzenfarbstoff) ist ein Radikalfänger. Außerdem hilft sie gegen verschiedene entzündliche Prozesse im Körper ...

## MIT GEFÜHL BITTE!

Dabei ist es übrigens nicht so wichtig, für welche Hagebuttensorte Ihr Euch entscheidet. Gesund und lecker sind sie alle. Allerdings solltet Ihr zartfühlend mit ihr umgehen: Hohe Temperaturen – ob beim Kochen oder Dörren – hat sie nicht so gerne. Die wichtigen Inhaltsstoffe lösen sich buchstäblich in Luft auf. Und noch was: Derzeit ist Hagebuttenpulver ja in aller Munde. Das könnt Ihr ganz leicht selbst machen: Die Früchte behutsam im Ganzen dörren (geht auch im Backofen auf niedrigster Umluftstufe), dann im Smoothiemaker zermahlen. Habt Spaß!

*Eure Karen*

ZUM REZEPT >



## HAGEBUTTE (ROSA CANINA)

Hagebutten sind die Früchte verschiedener Rosenarten, häufig der Hundsrose (botanisch: rosa canina). Sie können bis in den Winter hinein geerntet werden. Frost macht sie zwar weicher, aber auch süßer und das Aroma intensiver. Die Früchte können roh gegessen werden. Allerdings sollte man vorher die Kerne entfernen. Meist werden sie zu Tee, Marmelade oder Likör verarbeitet. Mein Tipp: Entkernen, dörren und mit ein bisschen dunkler Schokolade überziehen. Super als Müslizutat!

### UNSER TIPP

Das Entkernen ist zwar fummelig, funktioniert aber relativ einach: Enden kappen, Hagebutten halbieren und die Kerne mit dem gebogenen Ende einer Haarnadel ausschaben. Dann die Hälften gründlich waschen, um die Fruchthärchen zu entfernen. Die sind hautreizend, deswegen: Handschuhe tragen!

## EINGELEGTER KÄS MIT HÄGE

Rezept für 10 Gläser

Weißwein, Essig, Wasser, Zucker und Salz kurz aufkochen. Karotten schälen und in Ringe schneiden. Dann die Pfeffer- und Senfkörner sowie die Hagebuttenhälften und Karotten zufügen. Etwas abkühlen lassen. Währenddessen den Käse in Würfel schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse-Essig-Sud in Gläser füllen, je einen Thymianzweig dazugeben. Zum Abschluss mit Öl begießen und die Gläser verschließen. Nach fünf Tagen ist der eingelegte Käse fertig zum Genuss. Das Öl dient übrigens auch einer gewissen Haltbarmachung, da es verhindert, dass Luft drankommt. Aber nach meiner Erfahrung ist das Ganze schneller verputzt, als Ihr gucken könnt. Dazu passt übrigens sehr gut ein Holzofenbrot.

- 200 ml** trockener Weißwein
- 150 ml** Apfel- oder Weinessig
- 250 ml** Wasser
- 250 g** Karotten
- 100 g** Hagebutten (halbiert und entkernt)
- 10** Thymianzweige
- 950 g** halbfester Käse
- 2 EL** Senfkörner
- 1 EL** Pfefferkörner (schwarz)
- je 1 TL** Zucker und Salz



## STREUOBSTBRÄNDE KULTURGUT IM GLAS

