



Heckenkirsche



Schwarzer Hollunder



Hagebutten



Schlehe



Eibe



Sanddorn



Renate Hudak probiert während einer Führung bei Stadtbergen eine Sanddorn-Beere. Die Gartenexpertin betont, dass nicht alles, was appetitlich ist, uns auch gut bekommt.

## Feine Gerichte und Getränke aus der Hecke

**Wildobst** Viele Zierhölzer tragen im Herbst bunte Beeren. Doch nicht alle wilden Früchte sind bekömmlich.

VON VERA KATZENBERGER (TEXT) UND MARCUS MERK (FOTOS)

**Stadtbergen** In den herbstlichen Wäldern sind in diesen Wochen viele Sammler unterwegs. Nicht nur Pilze finden so den Weg in deutsche Küchen und Keller, sondern auch jede Menge wilde Beeren. Diese Früchte bereichern den Frühstückstisch und stecken zudem voller Vitamine. Aber nicht jede Beere ist bekömmlich, weiß die Gartenexpertin Renate Hudak. Im Oktober führt sie Naturfreunde durch die Wälder der Region, um sie über Wildobst aufzuklären.

„Gerade in unserer Region sind die Wälder eine wahre Schatzkammer“, verrät die Beerenexpertin. Doch längst nicht alles, was appetitlich aussieht, bekommt uns gut.

„Es gibt viele Beeren, die wirklich hochgiftig sind“, warnt Renate Hudak. Deswegen sei große Vorsicht beim Sammeln geboten. „Wenn ich Früchte nicht kenne oder mir unsicher bin, sollte ich lieber die Finger davon lassen.“ Denn gerade bei kleinen Kindern könnten schon geringe Mengen an giftigen Beeren lebensbedrohlich sein. So sei das Pfaffenhütchen mit seinen orange gefärbten Früchten besonders giftig.

Eine weitere Faustregel: Weiße Beeren seien stets ungenießbar. Aber die Natur hält auch viele Le-

ckerbissen für Sammler bereit. So sei Holunder als Saft besonders schmackhaft. „Wichtig ist es, die Holunderbeeren vorher immer gut zu erhitzen“, sagt Hudak.

Die meisten wilden Früchte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind damit für die Haus-

**„Wir sollten uns bemühen, all das nachhaltig zu nutzen, was die Natur für uns bereithält.“**

Sabine Witty aus Biburg

apothek ein Geheimtipp. So lasse sich aus Hagebutten ein Tee zubereiten, der durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt nicht nur die Abwehr stärkt, sondern sogar bei Infekten gute Dienste leistet.

Auch Sabine Witty aus Biburg weiß die Vorzüge der Beeren zu schätzen. „Wildobst enthält keine Konservierungsstoffe und ist damit sehr verträglich“, sagt sie. Sie schwört auf Marmeladen, Trockenfrüchte oder Tee aus eigener Herstellung. „Wir sollten uns bemü-

**Sanddorn, sehr gesund, lecker und auch gut für die Haut.**

hen, all das nachhaltig zu nutzen, was die Natur für uns bereithält“, findet die Biburgerin. Fleißige Sammlerinnen wie Sabine Witty, können mit den selbst hergestellten Tees, Säften und Marmeladen gut und gesund über den Winter kommen. Vor allem an Waldrändern und Heckenstreifen in Feldern seien viele wilde Früchte zu finden, erklärt Renate Hudak. „Die Schlehe füllt sich in Hecken am wohlsten“, berichtet die Gartenexpertin. Doch das Sammeln von Schlehen mache erst nach dem ersten Frost Sinn, betont Renate Hudak.

Bis dahin schmecken die Beeren besonders bitter. Danach können die blauen Früchte zum Likör verarbeitet werden. Ein beliebter Warmmacher in den kalten Wintermonaten.

**Termin** Die nächste Führung des Landschaftspflegeverbandes findet am Montag, 29. Oktober, statt. Das Thema heißt dann „Wenn's Abend wird im Wald“. Treffpunkt ist am Parkplatz an der Wertachbrücke in der Krumbacher Straße in Schwabmünchen. Anmeldungen werden unter der Telefonnummer 0821/3102-2852 oder per E-Mail unter lpv@lra-a.bayern.de bis zum 25. Oktober entgegengenommen.

### Zwei Schlehenrezepte

Die Rezepte stammen von Ursula Schuster aus Meitingen.

#### Schlehengelee

Zwei Kilo Schlehen entweder nach dem Frost pflücken oder aus der Gefriertruhe nehmen. Mit zwei Liter kochendem Wasser übergießen und stehen lassen. Tags drauf abgießen und erneut mit kochendem Wasser übergießen. Alles durch ein Tuch/einen Filter oder ein Sieb gießen. Das ergibt etwa 1,25 Liter Saft. Diesen mit 1750 Gramm Gelierzucker im Verhältnis 1:1 und dem Saft einer Zitrone aufkochen und in Gläser abfüllen.

#### Schlehenlikör

600 Milliliter Schlehensaft mit einer Stange Zimt, 2 bis 3 Nelken (das Körnchen oben drauf entfernen, das ist bitter) einer halben Vanilleschote und der fein abgezogenen Schale einer unbehandelten Orange, dazu 350 Milliliter Rum (54%) und entweder 250 gr. weißen Kandis oder 350 gr. Honig auffüllen und an einen kühlen Raum stellen. Zwischendrin durchschwenken. Kurz vor Weihnachten abgießen, in Flaschen abfüllen und genießen.



Recken und strecken in Hecken: Um an eine der feinen Beeren zu kommen, ist keine Mühe zu viel.



An der Beerenführung bei Stadtbergen nahmen zahlreiche Interessierte teil. Im Oktober findet die nächste Führung des Landschaftspflegeverbandes statt.