



Fotos: pixabay, Mitte: B.Mair-Markart

Hecken schmecken!

Spätsommer und Herbst sind die Zeit der Ernte. Sowohl aus Gemüsebeeten als auch aus Weingärten, von Bäumen oder Äckern lassen sich die Pflege und der Fleiß der letzten Monate in Form von Früchten und Gemüse einbringen.

Kartoffel und Rüben werden eingelagert, Früchte eingekocht und Gemüse eingelegt. Vielleicht übersehen Sie aber eine Stelle in Ihrem Garten, die wahre Schätze birgt!

Wussten Sie, dass sich auch aus Hecken jetzt Köstlichkeiten zaubern lassen?

Im Mittelalter waren Hecken Garten und Medizinschrank zugleich, in den letzten Jahrzehnten haben sie meist nur noch als Sichtschutz Bedeutung.

Schade eigentlich! Denn aus Holunder, Haselnuss, Kornelkirsche oder Kreuzdorn lassen sich sowohl schmackhafte Säfte, süße Gelees als auch Geistliches machen.

Die Heckenrose enthält beispielsweise viel Vitamin C und P, das Provitamin A und organische Säuren und Gerbstoffe. Sie wirkt stärkend, blutreinigend und harntreibend.

Die Hagebutte, auch „Hetscherl“ genannt, zählt neben der Schwarzen Johannisbeere und dem Sanddorn zu unseren Vitamin-C-reichsten Früchten, hebt die Leistungsfähigkeit und die Gehirnfunktion an.

In der Antike wurde die Brombeere von Römern und Griechen gegen die Gicht eingesetzt und der Wacholder gilt seit jeher als „Verjüngerer von Innen“.

Doch nicht nur für die Gesundheit lassen sich Blätter und Früchte von Heckenpflanzen einsetzen, sondern auch für das leibliche Wohl. Hier finden sie einige Rezepte mit denen Sie vielleicht auch Ihrer Hecke eine neue Bedeutung schenken können.

Haselnuss Pesto

11 dag gehackte Haselnüsse mit fein geschnittener Petersilie oder Schnittlauch, 2 gepressten Knoblauchzehen und 8 dag Butter vermengen. Mit Salz abschmecken und auf Weißbrot servieren.

Brombeertörtchen

50 g Brombeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Honig süßen. 3 Eigelb mit wenig Zucker schaumig rühren und mit 1 TL Cognac vermischen. $\frac{1}{4}$ l Obers zu einem steifen Schlag schlagen. Die Hälfte davon mit den zerdrückten Brombeeren und der Eimasse vorsichtig mischen und in Tortelettes aus Mürb- oder Blätterteig füllen. Den Rest der Schlagsahne mit der Spritztüte auf die Tortelettes verteilen. Obenauf kommen ganze Brombeeren und Mandelsplitter.

Holunderzelten

Brotteig aus Roggenmehl und Sauerteig herstellen und zu einem Fladen ausformen. Mit Sauerrahm bestreichen und mit abgezipften Holunderblüten belegen. Bei 220-250° etwa 30 Minuten backen.

Schlehen Likör

250 g Schlehen verlesen und waschen, danach mit 1 l Obstbrand in eine Flasche füllen und 8 Wochen stehen lassen. 250 g Zucker und 1 l Wasser 15 Minuten kochen, den Fruchtansatz beifügen und in eine Flasche füllen.

Wir konnten Ihre Neugier wecken? Fein!

Zeigen Sie uns, was Sie aus Ihrer Hecke gemacht haben! Schicken Sie uns ein Foto ihrer persönlichen „Heckenschmankerln“ bis zum 30.11.2015 an gemeinde@vielfaltleben.at und nehmen Sie so an der Verlosung von 5 Kochbüchern „Geheimnisse der Hecke“ teil.