



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf **oeins**, UKW 106,5 MHz am 3. Dienstag des Monats

Tipp des Monats September 2010: „Goldwerter Hagebuttenaufstrich“ von Helga Köhne (Heil- und Wildkräuterfrau aus Zetel)

Jetzt komme ich zu den Hagebutten, das ist doch das allerschönste, was wir jetzt ernten können. An öffentlichen Plätzen stehen sie und am besten sind die, da weiß ich zufälligerweise den lateinischen Namen, *rosa rugosa*. Ich nehm immer die *rugosa*, die Kartoffel-Rose, die sind so rund und platt und die erkennt man sofort. Da geht niemand rein, kein Fuchs und gar nix; die kann man sich wunderbar und bedenkenlos pflücken. Bitte nicht zu viele, denn das Puhlen benötigt viel Zeit. Das Puhlen bedeutet, dass wir die Blüten und Stängel abschneiden, dann halbieren und die Kerne herausholen. Dieses Jahr geht es relativ einfach, weil die Schalen relativ hart sind. Dann gibt man etwas Wasser dazu und mixt alles. Abschließend kommt einfach Honig dazu und schon ist der Aufstrich fertig.

Vielleicht noch den Zusatz, weil das soviel Arbeit ist: diese Hagebutte ist ja wirklich Gold wert. Gold wert zum einen in der Arbeit und zum anderen bei den Inhaltsstoffen. Es sind unwahrscheinlich viele Vitamine drin und vor allen Dingen Mineralien und dann kommen noch die Farbstoffe dazu. So, und die andere Sache ist die Arbeit. Ich möchte alle bitten, zum Anfang nur ein paar Handvoll zu nehmen und dann die Kerne puhlen. Das Puhlen ist eine Heidenarbeit. Am besten ist es, wenn man es dann der Familie anbietet und wenn es der Familie gut schmeckt, holt man alle dazu und am nächsten Wochenende geht es los zum Hagebutten-Puhlen und dann müssen alle mitmachen; denn eine Person alleine kann das nicht schaffen, aber es ist wunderbar und es ist vor allem inhaltsreich.

Weiterführendes:

- ⇒ All'ns vör use Döör, Film von Karl-Heinz Heilig; www.heilig-film.de
- ⇒ Das Buch zum Film "All'ns vör use Döör - Alles vor unserer Tür" mit 36 Geschichten vom inneren und äußeren Garten; Verlag: Heilig, K-H; Auflage: 1., Aufl. (15. September 2008), ISBN-10: 3925041222 , ISBN-13: 978-3925041228
- ⇒ Eva-Maria Dreyer, Wolfgang Dreyer :
Wildkräuter, Beeren und Pilze. Erkennen, Sammeln und Genießen;
Verlag: Kosmos (Franckh-Kosmos); Auflage: 1 (2005) ;
ISBN-10: 3440101487 , ISBN-13: 978-3440101483
- ⇒ Mannfried Pahlow : Heilpflanzen , Verlag: Edel Germany (März 2002),
ISBN-10: 3811817477 , ISBN-13: 978-3811817470

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast:

Helga Köhne, Horster Str. 88, 26340 Zetel,
04453 - 35 52, Telefonzeit: täglich 11:30 - 12:30 Uhr