

# Die Nasch - Hecke

Heimisches Superfood im eigenen Garten! Unsere Nasch-Hecke besteht aus 10 verschiedenen heimischen Gehölzen, die allerlei vitaminreiche Köstlichkeiten zu bieten haben. Von traditionellen Obstgehölzen, wie dem Kriecherl bis hin zu wilden Sträuchern wie der Hunds-Rose bietet dieses Heckenpaket Blüten, Blätter und Früchte für die kreative Kräuter- und Wildobstküche. Egal ob köstlicher Zwetschen-Röster oder Hagebutten-Marmelade - Selbstgemachtes mit regionalen Zutaten kann nur lecker schmecken! Noch dazu freuen sich unsere Bienen, Schmetterlinge und Vögel über die bunte Hecke.



## Berberitze - *Berberis vulgaris*

Mehr Vitamin C geht kaum! Herrlich sauer – fast besser als Zitronen. Wer das mag, kann die Früchte gleich direkt vom Strauch naschen. Weiters kann man sie wunderbar zu Marmelade und Saft verarbeiten oder getrocknet wie Rosinen verwenden. Ein Klassiker in der persischen Küche! Rezepttipps gibt es in unserer Berberitzen-Monografie.



## Weißdorn - *Crataegus monogyna*

Ab Mitte September ist für die leuchtend roten Früchte der optimale Erntezeitpunkt gekommen. Die Beeren sind dann innen etwas mehlig und schmecken leicht süß. Rezeptvorschlag für Marmelade: Kochen die Früchte in Apfelsaft, bis diese weich sind (ca. 15 min.). Streichen die Masse durch ein Sieb, um die Kerne zu entfernen. Koche anschließend die Marmelade mit Gelierzucker auf und fülle sie in Gläsern ab.



## Kuchl-Zwetschke - *Prunus domestica*

Die Wild-Zwetschke ist vermutlich vor 4000 Jahren „entstanden“. Seither wurde sie in Niederösterreich vielerorts angesiedelt. Hier stellt sich nun die Frage für was die Zwetschke nicht geeignet ist – wir wissen es nicht! Roh, im Kuchen, oder als Marmelade, sie schmeckt einfach immer gut.



## Kriecherl - *Prunus insititia var. alpiana*

Das Kriecherl gehört zu den ältesten Kulturpflanzen Mitteleuropas und wurde immer schon für die süßen Früchte geschätzt. Die Früchte des Waldviertler Hochland-Kriecherls sind bestens geeignet für die Herstellung von Marmeladen, Kompotten, Fruchtsäften oder Kriecherlbrand.



## Himbeere - *Rubus ideaus*

Himbeeren sind wahre Powerfrüchte aus der Natur, reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie eignen sich perfekt für den direkten Verzehr und sind vielseitig in der Küche: Sie lassen sich beispielsweise zu Marmelade, Saft, Gelee oder Sirup verarbeiten und verfeinern Desserts, Torten und Kuchen mit ihrem intensiven Aroma.



## Hasel - *Corylus avellana*

Die Haselnuss ist nicht nur lecker, sondern auch eine echte Nährstoffbombe. Ihre Früchte sind reich an gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Im Herbst reifen die kleinen Nüsse in ihren schützenden Hüllen heran und sind nach dem Sammeln direkt verzehrfertig. Sie eignen zum Backen, für Nussmus oder einfach als Snack zwischendurch. Im Frühling sind die Blüten auch für die Tierwelt eine wichtige Nahrungsquelle.



## Dirndl - *Cornus mas*

Die dunkelroten, fast schwarzen Früchte sollten so lange reifen können, bis sie weich und süß sind. Die beste Erntezeit ist also dann, wenn sie bei leichtem Schütteln von selbst vom Strauch fallen. Egal ob roh, als Kompott, zu Fruchtsaft gepresst oder zu Likör verarbeitet – die Dirndl sind äußerst vielseitig zu verwenden und schmecken immer. Geheimitipp: Dirndlbrand



## Schlehdorn - *Prunus spinosa*

Die Schlehen sind richtige Powerfrüchte, reich an Vitamin B und C und mit bis zu 10% Zuckergehalt eigentlich piksüß. Der herb-saure Geschmack, den sie zunächst haben, liegt am hohen Gerbsäuregehalt, dieser weicht nach längerer Lagerung in eine angenehme Süße. Dann steht der Verarbeitung zu Saft, Marmelade und Co. nichts mehr im Wege.



## Schwarzer Holler - *Sambucus nigra*

Beim schwarzen Holler kann die Nutzung schon im Frühjahr beginnen. Die Blütendolden können schon im Mai geerntet werden und zu Sirup verarbeitet oder in Backteig herausgebacken werden. Die Blüten sind besonders aromatisch, wenn der Strauch einige Tage trockenes und sonniges Wetter genießen durfte. Die Früchte sollten nicht unreif verspeist werden, denn die Samen enthalten das schwach giftige Sambunigrin, das erst beim Erhitzen zerstört wird.



## Hunds-Rose - *Rosa canina*

Die Hagebutten werden seit jeher gesammelt und zu Mus und Marmeladen verarbeitet. Sie schmecken süß-säuerlich und sind besonders reich an Vitamin C, aber auch Vitamin A, B1 und B2. Bei der Verarbeitung sollten die Kerne entfernt werden, denn sie sind mit widerhakenbestückten Härchen besetzt und können die Schleimhäute verletzen. Für die Zubereitung von Tee kann die Frucht auch im Ganzen verwendet werden.