

# Naturnotizen

## September 2023



**Hagebuttenschätze: li Hagebuttenmark, oben Hagebuttenpulver aus der ganzen Hagebutte, rechts verschiedene Hagebutten und unten die Kerne für z.B. Kernleste**

## Hagebuttenmark/Hägermark auch Hiffenmark genannt

Jetzt sind sie häufig zu finden, die immens vitalstoffhaltigen Hagebutten 😊.

Heute an dieser Stelle ein Klassiker - das aufwändig herzustellende Hagebuttenmark: Hagebutten waschen, schwarzes Käppchen und Stielansatz entfernen, in der Mitte durchschneiden und in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken. Köcheln lassen, bis die Hagebutten weich sind, ca. 8 - 15 Min., durch eine Flotte Lotte drehen und das gewonnene Hagebuttenmark z.B. zu Marmelade verarbeiten.



so köcheln die Hagebutten



passieren durch die „Flotte Lotte“



zuerst verwende ich einen größeren Siebeinsatz



dann nochmal einen feinen Siebeinsatz





### Rezeptvorschlag Hagebutten- marmelade:

Dazu eignet sich gut z.B. 3:1 Bio-Gelierzucker aus Rohrzucker mit Apfelpektin und Zitronensäure, alles mit dem Hagebuttenmark mischen und gem. Packungsanleitung zubereiten. Nach dem Köcheln noch 3-4 Minuten rühren, dann wird die Marmelade cremiger.

Durch den Verbund der Inhaltsstoffe bleibt auch nach dem Köcheln noch viel vom Vitamin-C erhalten. Die Hagebutte ist unsere heimische Vitamin-C-Königin und enthält 10-35 so viel Vitamin C wie die Zitrone und weitere wertvolle und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.







**Den „Abfall“ aus der Hagermarkgewinnung trockne ich.**  
Die Kerne haben ein zart-vanilleartiges Aroma und wurden früher als „falsche“ Vanille oder als Tee verwendet.

Zubereitung Kernlestee: 2 EL Kerne über Nacht in 500 ml Wasser einweichen, dann ca. 20 - 30 Min. köcheln lassen, bis der Tee eine rötliche Färbung hat - schmeckt lecker und ganz anders als Hagebuttentee, regt Niere und Blase an.



Hier Hagebutten der Hundsrose (Rosa canina).

Zur Herstellung von z.B. Hagebuttenpulver wird die gesamte Hagebutte getrocknet und zu Pulver vermahlen - ebenfalls sehr gesundheitsfördernd.

4

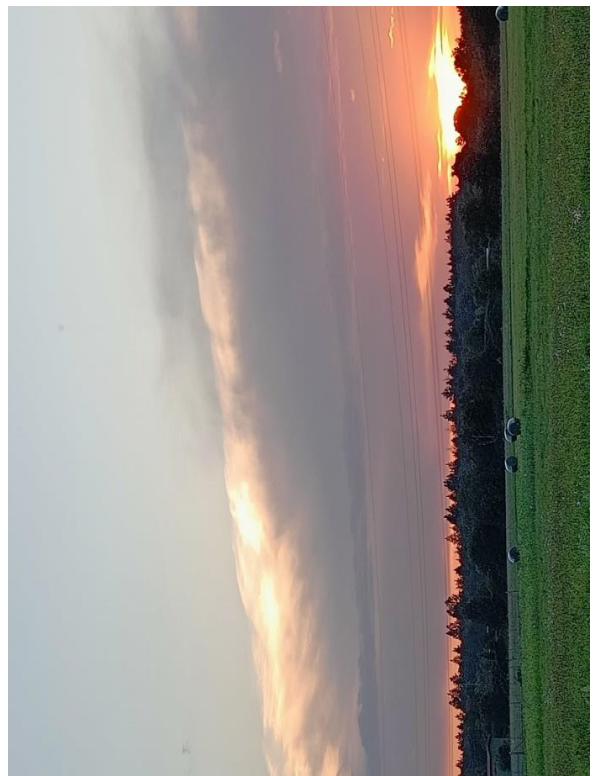
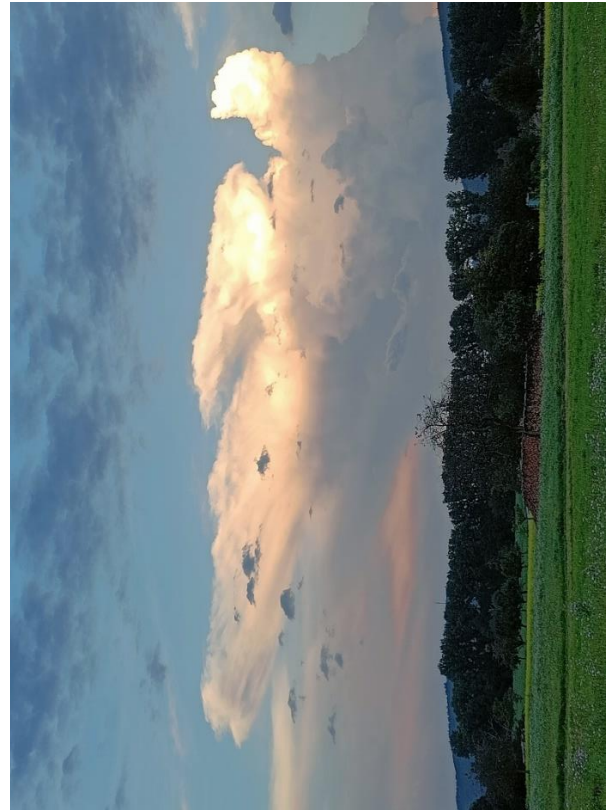


Die Hagebutten der Kamtschatkarose (Rosa rugosa), auch Syltrose, Dunenrose oder Kartoffelrose genannt, können ebenfalls verwendet werden.

Alle Rosen bilden Hagebutten und sind essbar - ich gebe immer der Wildform den Vorzug.

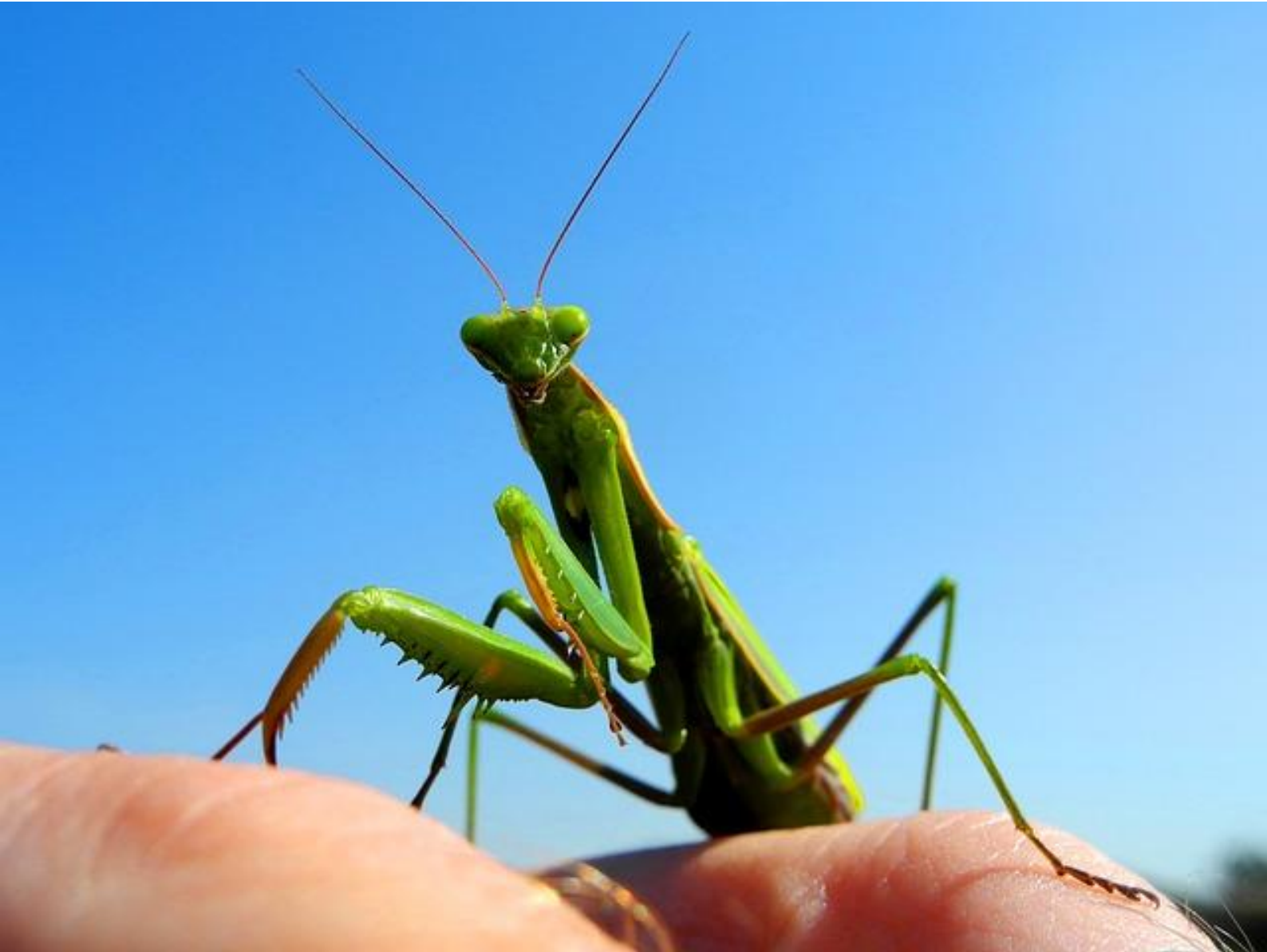
## Wolkentheater

An einem Septemberabend habe ich bei der Hunderunde gleichzeitig in verschiedenen Richtungen unterschiedliche Wolkenformationen erlebt, war eine tolle Aufführung 😊





Huch, was ist denn das?



Einst mit das seltenste Insekt in Deutschland und auch nur am Kaiserstuhl...Das war einmal, aktuell auch in anderen Gebieten anzutreffen: Die Gottesanbeterin.

Bei einer Exkursion im September in Malsch-Waldprechtsweier hatten Teilnehmende eine Gottesanbeterin entdeckt.

Das Insekt kann bis zu 8 cm groß werden und ist eine Fangschrecke. Wenn sich die Fangbeine vorm Körper befinden, erinnert sie an eine Gebetshaltung.



Die für Insekten gefährliche Lauerjägerin ist eine Meisterin der Tarnung. Sie verharrt in Ruhestellung und wartet auf Beute.

Ihr Fangschlag mit den Vorderbeinen ist schneller als ein menschlicher Lidschlag.

Einmal in den Fängen der Jägerin, den Dornenarmen, gibt es für die Beute, alles was sich bewegt (meist Insekten, aber auch Frösche, Eidechsen), kein Entkommen mehr.

7

### Gefährliche Insekten-Liebschaft...

Wenn sich ein Männchen unvorsichtig einer weiblichen Gottesanbeterin nähert, ist es durchaus möglich, dass es zu einer Mahlzeit wird. Auch während und nach der Paarung kommt es vor, dass die Dame ihren Galan verspeist. Sie ist berühmt-berüchtigt für dieses Verhalten, da sich Sexkanibalismus nennt.

Da beobachtet wird, wie sich die Gottesanbeterin in Deutschland ausbreitet, können hier Sichtungen gemeldet werden:

<https://www.lubw.baden-wuerttemberg.de/natur-und-landschaft/artenfundemelden?subject=gottesanbeterin>



## Schafgarbe



In diesem Jahr fällt sie mir besonders üppig auf. Gerade auch jetzt, im September, steht sie prächtig da und kann noch geerntet werden.

Der Name Schafgarbe kommt vom Althochdeutschen Wort „Garbe“ für „gesundmachen“ und die Schafe fressen sie bei Bauchbeschwerden. Sie ist in der Naturheilkunde geschätzt bei u.a. Magen-Darm-Beschwerden sowie in der Frauenheilkunde. Früher hieß es: „Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib“. Auch wurde sie aufgrund ihrer blutstillenden Wirkung „Zimmermannskraut“ genannt. Die Bezeichnung „Jod von der Wiese“ war ebenfalls üblich, da sie als antiseptisch gilt. Selbst der antike Held Achilles soll seine Wunden (Achillesferse/sehne) damit behandelt haben. Daher der botanische Name



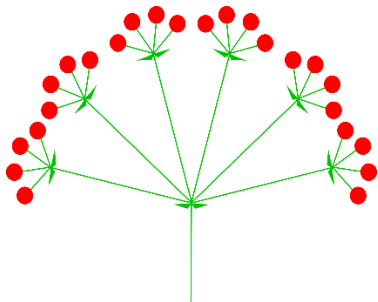
Achillea und das angehängte millefolium bedeutet „Tausendblatt“.

Kulinarische Verwendung der Schafgarbe: Blüten und junge Blätter fein schneiden und sparsam z.B. für Blütenbrote, Salat verwenden oder über andere Gerichte streuen. Sie schmeckt seeeehr würzig aromatisch.



Da ihre Blätter an eine Augenbraue erinnern, wird sie auch „Augenbraue der Venus“ genannt.

Häufig wird mir die Frage gestellt: Ist die Schafgarbe ein Doldenblütler?



Dolde: Alle blütentragende Teile setzen an einer Stelle an - siehe Abbildung.

9

Das wird klarer, wenn wir sie dem Doldenblütler Wilde Möhre gegenüberstellen:



Schafgarbe



Wilde Möhre

Die Schafgarbe ist kein Doldenblütler, sie gehört zur Familie der Korbblütler.

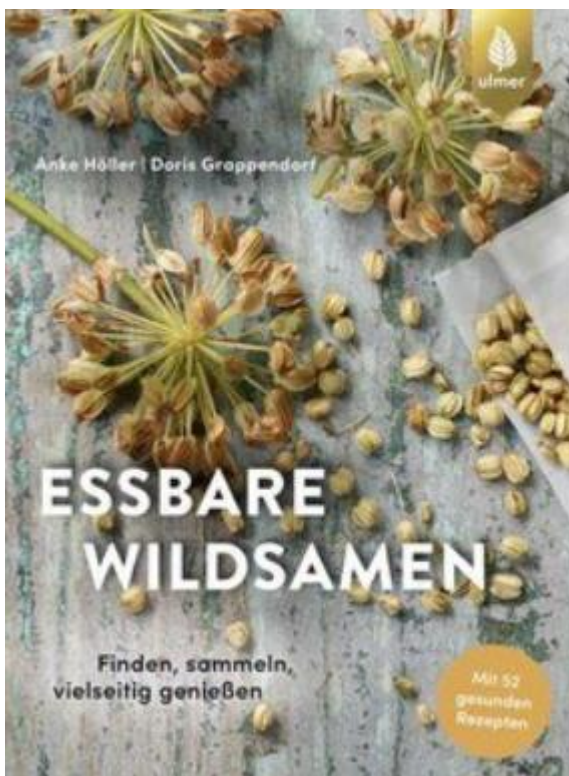
## Rätsel

Wer anderen eine Grube gräbt, fällt nicht immer selbst hinein...

Welches Tier hat hier die „Fallen“ angelegt, die wie kleine Trichter im Sand aussehen? Die Trichter sind ca. 3 cm tief und ca. 7 cm breit.



10



Wer ist der äußerst effektive  
Fallensteller?

Wer es weiß oder herausfindet:  
Bitte die Lösung bis zum 30.11.2023 an  
[info@wildekarde-naturschule.de](mailto:info@wildekarde-naturschule.de) senden.

Die Auflösung gibt es im Dezember.

Was gibt's zu gewinnen?  
Unter den richtigen Einsendungen  
entscheidet das Los und die/der  
GewinnerIn erhält das Buch von Anke  
Höller und Doris Grappendorf „Essbare  
Wildsamens“.



## Die fünfte Jahreszeit (so nenne ich den September)

Das ist für mich das aktuelle Septemberwetter: Morgenkühle, bereits Nebelbänke auf den Wiesen und in der Frühe noch gedämpfte Farben, Apfel- und Kürbisernte - der Herbst streckt seine Fühler aus. Im weiteren Tagesverlauf noch einen Hauch Sommer oder, wie im Moment gerade, sogar sommerliche Temperaturen und Blüten - letzte Sommergrüße.



11

*Die Naturnotizen dürfen weitergeleitet werden. Die Inhalte dürfen für private und gewerbliche Zwecke genutzt werden. Meine Fotos stelle ich auf Anfrage kostenfrei zur Verfügung. Ist eine Bildquelle angegeben, dann direkt dort nachfragen, Kontakt kann ich ggf. herstellen.*

*Wer sich abmelden möchte: kurze Mitteilung an: [info@wildekarde-naturschule.de](mailto:info@wildekarde-naturschule.de) oder den Link im Begleitschreiben nutzen.*

*Fotonachweis Pixabay.com: S. 4 Mitte, S. 4 unten, S. 6, S. 7, S. 8. S. 11, istock: S. 3, wikimedia-creative-commons CC-BY-SA 4.0: S. 9 oben Alpsdake, S. 9 links unten Bibliothek der Universität Laval, S. 10 rechts Wilhelm Zimmerling, CC-BY-SA 3.0 S. 9 Mitte Shazz , CC-BY-SA 2.0: S. 10 links Patty O Hearn Kickham, Daniela Schneider: S. 1, S. 2, S. 4 oben, S. 9 re unten, S. 11*