

Essbare Hecke

Liebe Gartenbesitzer und Naturliebhaber,
liebe Waldbesitzer,

die Ortsgruppe Stephanskirchen/Riedering des Bund Naturschutz hat Sträucher und Bäumen zusammen gestellt, die als Hecke im Garten oder als Waldrand geeignet sind.

Das Besondere daran ist, dass alle **Früchte dieser Gehölze essbar** sind.

Sie können diese Arten bzw. eine entsprechende Hecke in Stephanskirchen-Schloßberg zwischen dem Friedhof und Seniorenheim (Hoffeldstraße) besichtigen. Die Hecke wurde 2010 anlässlich der Landesgartenschau Rosenheim gepflanzt.

Wir empfehlen Ihnen Pflanzenarten, die in unserer Landschaft heimisch oder seit vielen Jahrhunderten eingebürgert sind und entsprechend gut wachsen. Dies ist deshalb besonders wichtig, weil sich Tiere und Pflanzen in einem sehr langen Anpassungsprozess aufeinander eingestellt haben. Von einem Holunderbusch etwa leben Hunderte Insektenarten, dort brüten viele verschiedene Vogelarten und die Früchte dienen zahlreichen anderen Tieren als Nahrung. Hingegen lebt von einer Forsythie (ursprünglich in China beheimatet) nur eine Vogelart. Auch an Koniferen (z.B. Lebensbaum, Scheinzypressen) sind nur wenige Tierarten vertreten.

Wenn Sie darauf achten, möglichst viele verschiedene heimische Arten zu pflanzen, - sei es als geschlossene Hecke, als Strauchgruppe oder als Einzelgehölz - schaffen Sie einen Beitrag zum angewandten Naturschutz und werden selbst große Freude am vielfältigen Leben in Ihrem Garten haben.

Für den Waldrand sind die größeren Sträucher und Bäume geeignet. Ob Garten oder Waldrand – bitte achten Sie immer darauf, dass die Pflanzen genügend Licht erhalten, damit sie auch Früchte bilden.

Ihr Bund Naturschutz
Ortsgruppe Stephanskirchen / Riedering

Essbare Hecke

Inhalt

Alpen-Johannisbeere.....	3
Brombeere.....	4
Eberesche, Vogelbeere.....	5
Gewöhnliche Felsenbirne.....	6
Haselnuss.....	7
Himbeere.....	8
Schwarzer Holunder, Holler.....	9
Kirschpflaume, Myrobalane.....	10
Kornelkirsche.....	11
Mehlbeere.....	12
Mispel.....	13
Quitte.....	14
Sanddorn.....	15
Schlehe, Schwarzdorn.....	16
Speierling.....	17
Traubenkirsche.....	18
Weißdorn, Hagedorn.....	19
Wildrose.....	20
Impressum.....	21

Essbare Hecke

Alpen-Johannisbeere (*Ribes alpinum*)

Natürlicher Standort	Bergwälder, Trockenwälder
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne bis Schatten
Boden	frische, nährstoff- und humusreiche, steinige Lehmböden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Kleinstrauch
Höhe	1-2 m
Breite	1-2 m
Wuchskraft	langsam
Schnittverträglichkeit	gering
Blätter	
Belaubung	sehr früher Austrieb
Herbstfärbung	gelb
Blüte	
Farbe, Duft	gelblich grün, in aufrechten Trauben
Zeitraum der Blüte	April bis Mai
Früchte	
Art und Größe	0,5 cm, in Trauben
Farbe	rot
Geschmack	Wildform süßlich-fade, Geschmack der Kultursorten süßlich-sauer und gut vitamin- und mineralstoffreich
Inhaltsstoffe	



Art der Verarbeitung

Wie die Kultursorten kann die Alpenjohannisbeere zu Marmelade, Gelee, Säften, Likör und Obstwein verarbeitet werden.

Wissenswertes

Kann leicht durch Stecklinge vermehrt werden. Dies gilt auch für die Kultursorten.

Essbare Hecke

Brombeere (*Rubus fruticosus*)

Natürlicher Standort	überall in Europa, bevorzugt wintermilde Lagen; eventuell geschützt anbauen
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne
Boden	geringe Ansprüche, sehr gut auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Lehmböden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Ranken mit weiten Ausläufern
Höhe	ohne Stütze weit ausladend ca. 1 m,
Breite	mit Stütze beliebig hoch
Wuchskraft	sehr gut, bildet Wurzelsprosse und Ausläufer
Schnittverträglichkeit	sehr gut, muss im Zaum gehalten werden!
Blätter	
Belaubung	früher Austrieb, auch im Winter noch teilweise grün
Herbstfärbung	braun, verwelkte Blätter bleiben hängen
Blüte	
Farbe, Duft	schöne, auffällige weiße Einzelblüten
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni
Früchte	
Art und Größe	Beeren aus Einzelfrüchten
Farbe	zunächst rötlich, reif schwarz
Geschmack	sehr gut, typischer Brombeergeschmack
Inhaltsstoffe	Apfelsäure, Kalium, Vitamin A und C, Magnesium, Kupfer



Art der Verarbeitung

Die Früchte können roh direkt gegessen werden. Wird vielseitig für Säfte, Limonaden, Kompotte, Marmeladen und Liköre verwendet. Mit Joghurt und Milch lassen sich viele Mixgetränke herstellen, die im Sommer erfrischend wirken.

Die jungen Blätter enthalten Gerbstoffe und ebenfalls Vitamin C. Sie werden für Tee gesammelt. Brombeerblätter sind ein Bestandteil vieler Teemischungen (blutreinigend, gegen Zahnfleischentzündung und vieles mehr).

Wissenswertes

Wer Brombeeren als Hecke pflanzt, schafft für viele Tiere Nahrung und Deckung. Er wird sich auch an den Früchten sehr freuen.

Der Nachteil der Brombeere ist, dass sie sehr starke Wurzeltriebe und Sprosse bildet und sich bei mangelnder Vorsicht schnell auch dorthin ausbreitet, wo sie unerwünscht ist. Wegen der Dornen und tiefer Wurzeln ist das Entfernen dann sehr mühsam.

Heimische Pflanzen können im Wald entnommen werden und wachsen schnell an. Zuchtformen liefern große Früchte, es gibt auch Arten ohne Dornen!

Tipp: Pflanzen Sie die Brombeere in eine Ecke oder an einen Platz, an dem sie von festen Mauern oder Wegen umgeben ist.

Essbare Hecke

Eberesche, Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*)

Natürlicher Standort	Lichtungen in Laub- und Nadelwäldern Pioniergehölz
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne bis Halbschatten
Boden	wächst auf fast jedem Boden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Baum
Höhe	5-15 m
Breite	2-4 m
Wuchskraft	in der Jugend schnell wachsend
Schnittverträglichkeit	gut, kann aber nicht als Hecke ausgeformt werden
Blätter	
Belaubung	früher Austrieb, dicht belaubt
Herbstfärbung	auffällig gelb bis tiefrot
Blüte	
Farbe, Duft	weiße schöne Rispen
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni
Früchte	
Art und Größe	in Dolden reichlich Früchte
Farbe	rot
Geschmack	herb, sauer bis leicht bitter; wird roh nicht immer vertragen
Inhaltsstoffe	Vitamin C, Karotin, Gerbstoffe, Sorbit



Art der Verarbeitung

Die Früchte werden erst nach dem ersten Frost geerntet. Dann können sie zu Marmeladen mit besonderem Geschmack verarbeitet werden.

Eine besondere Form – die mährische oder süße Eberesche – ist fast frei von Bitterstoffen und kann auch roh gegessen werden.

Wissenswertes

Der Baum ist für Vögel ein Nahrungsparadies. Außerdem ist er im Garten sehr attraktiv und wird deshalb gerne als Zierbaum angepflanzt.

Das Holz ist sehr mittelhart, elastisch, feinfaserig und sehr schön gemasert. Es eignet sich für Drechsler- und Schnitzarbeiten.

Essbare Hecke

Gewöhnliche Felsenbirne (*Amelanchier ovalis*)

Natürlicher Standort	sonnige Berghänge, karger Boden
Standortansprüche	
Lichtbedarf	voll sonnig
Boden	nährstoff- und humusarme Steinböden, aber auch auf normalem Gartenboden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	baumartiger Strauch
Höhe	2–3 m
Breite	2–3 m
Wuchskraft	mittel
Schnittverträglichkeit	gut, kann aber nicht als regelmäßig geschnittene Hecke ausgeformt werden
Blätter	
Belaubung	früher Austrieb, locker belaubt, früher Blattfall
Herbstfärbung	auffällig gelb bis rot
Blüte	
Farbe, Duft	weiße schöne Einzelblüten („Edelweißstrauch“)
Zeitraum der Blüte	April bis Juni
Früchte	
Art und Größe	Einzelfrucht, 8-10 mm, apfelartig
Farbe	anfangs rot, vollreif blauschwarz bereift
Geschmack	süß, nach Birnen, Heidelbeeren
Inhaltsstoffe	Zucker, Vitamine, Gerbstoffe und Anthocyane



Art der Verarbeitung

Kann roh direkt vom Baum gegessen werden. Schmeckt am besten vollreif (blaurote Früchte), ist aber auch vorher schon von allen Vögeln heiß begehrt!

Mit Joghurt und Milch lassen sich viele Mixgetränke herstellen, auch zu einer Bowle schmecken die Früchte hervorragend.

Natürlich ist auch die Herstellung von Marmelade und Gelees empfehlenswert, auch in Mischung mit anderen Früchten!

Wissenswertes

Das Holz ist sehr hart und dauerhaft. Wenn Äste abgeschnitten werden, gibt es keine Faulstellen. Wenn Hauptäste abgeschnitten werden, bildet sich an der Schnittstelle ringsum ein Kreis von neuen Trieben. Hier nisten gut geschützt gerne Vögel.

Essbare Hecke

Gemeine Hasel (*Corylus avellana*)

Natürlicher Standort	warme und trockene Lagen, lichte Waldränder
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne bis Halbschatten
Boden	tiefgründige, locker humose, nährstoffreiche Lehm Böden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Strauch
Höhe	4-6 m
Breite	3-4 m
Wuchskraft	raschwüchsig
Schnittverträglichkeit	verträgt starken Rückschnitt, hohes Ausschlagsvermögen
Blätter	
Belaubung	Blattaustrieb spät nach der Blüte
Herbstfärbung	auffällig gelb
Blüte	
Farbe, Duft	gelbe männliche Blütenkätzchen, rötliche weibliche Blütenknospen
Zeitraum der Blüte	Februar bis April
Früchte	
Art und Größe	Nüsse zusammenstehend, 16-18 mm
Farbe	braune harte Schale mit weißem Nabel
Geschmack	nussig
Inhaltsstoffe	fettreich (60%), eiweißhaltig (20%)



Verarbeitung

Reife Nüsse können direkt vom Strauch verzehrt werden. Die Nüsse können getrocknet bis zum Frühjahr aufbewahrt werden.

Im Haushalt Verwendung als Backzutat.

Wissenswertes

Einige Triebe wachsen oft mehrere Meter hoch sehr gerade und können als Wanderstöcke entnommen werden (das Holz ist sehr elastisch und dennoch leicht).

Die Triebe eignen sich auch sehr gut zur Herstellung von Flechtzäunen.

Unter den Germanen galt die Hasel als blitzsicher und war dem Thor geweiht. Im Märchen von den drei Haselnüssen wüscht sich die jüngste Tochter vom Vater als Geschenk nur einen Haselnusszweig mit Nüssen.

Essbare Hecke

Himbeere (*Rubus idaeus*)

Natürlicher Standort Lichte Wälder, Weg- und Wiesenränder, Pionierpflanze auf Kahlschlägen

Standortansprüche

Lichtbedarf Sonne bis Halbschatten
Boden Nährstoffreiche Mull- und Lehmböden, in Sonnenlage leicht feucht, im Halbschatten auch trocken

Wuchseigenschaften

Wuchsform Strauch, eng beieinander stehend
Höhe 1-2 m
Breite Einzelpflanze 30 cm, besonders geeignet für schmale Begrenzungen
Wuchskraft sehr gut
Schnittverträglichkeit sehr gut, kann auf schmalen Streifen gepflanzt werden

Blätter

Belaubung früher Austrieb, bleibt im Winter stehen
Herbstfärbung braun, verwelkte Blätter bleiben hängen

Blüte

Farbe, Duft weiße Einzelblüten
Zeitraum der Blüte Mai bis Juni

Früchte

Art und Größe Beeren aus Einzelfrüchten
Farbe rot
Geschmack sehr gut, typischer Himbeergeschmack, variiert je nach Kultursorte
Inhaltsstoffe Zitronensäure, Kalium, Apfelsäure, Vitamin C



Verarbeitung

Die Früchte können roh direkt gegessen werden. Wird vielseitig für Säfte, Limonaden, Kompotte, Marmeladen und Liköre verwendet. Mit Joghurt und Milch lassen viele Mixgetränke herstellen, die im Sommer erfrischend wirken. Nicht zu vergessen: Himbeereis!

Die jungen Blätter enthalten Gerbstoffe und ebenfalls Vitamin C. Sie werden für Tee gesammelt. Reiner Himbeertee ist ein Volksmittel gegen Durchfall. Himbeerblätter sind auch ein Bestandteil vieler Teemischungen.

Wissenswertes

Eine Gartenbegrenzung aus Himbeersträuchern ist dann besonders vorteilhaft, wenn wenig Platz zur Verfügung steht und eine besonders schmale „Hecke“ angestrebt wird. Im Winter lässt man die abgestorbenen Sprosse einfach stehen. Im zeitigen Frühjahr werden die Sprosse herunter geschnitten, sie erreichen schnell wieder die gewünschte Höhe.

Heimische Pflanzen können im Wald entnommen werden. Zuchtformen liefern große Früchte in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Tipp: Verschiedene Sorten pflanzen und vergleichen.

Essbare Hecke

Schwarzer Holunder, Holler (*Sambucus nigra*)

Natürlicher Standort	ganz Europa, nährstoffreiche, leicht feuchte Böden in Wäldern und Siedlungen
Standortansprüche	
Lichtbedarf	sonnig bis halbschattig, gerne an Mauern, liebt Windschutz
Boden	nährstoffreiche, humose, tiefgründige Ton- und Lehmböden, liebt Stickstoff
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	hoher Strauch
Höhe	4-7 m
Breite	Basis 1-3 m, Krone 3-5 m
Wuchskraft	sehr gut an Mauern, bei Windschutz
Schnittverträglichkeit	gering, deshalb in der Hecke als Einzelbaum verwenden, wo der Strauch auswachsen kann
Blätter	
Belaubung	früh
Herbstfärbung	keine
Blüten	
Farbe, Duft	gelblich weiß, stark duftend
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni/Juli
Früchte	
Art und Größe	10-20 cm breite Doldentrauben
Farbe	schwarz
Geschmack	süßlich, roh nicht gut verträglich
Inhaltsstoffe	Vitamine, Flavonoide und ätherische Öle



Art der Verarbeitung

Wird roh nicht gut vertragen. Verarbeitung zu Sirup, Mus, Holundersuppe, Gelee, Marmelade, Limonade, Sekt, Schnaps und Likör.

Aus den Blütenständen werden Hollerkücherl gebacken.

Wissenswertes

Um den Hollerbaum ranken sich viele Geschichten und Lieder. Er ist der Strauch, in dem gute Geister wohnen (Frau Holle). Er schützt Haus und Mensch. In der Naturheilkunde spielt er eine große Rolle: „Ein Hollerbaum ist so gesund, dass man den Hut vor ihm ziehen muss!“

Kurzum: Ein Hollerbaum gehört zu jedem Haus!

Essbare Hecke

Kirschpflaume, Myrobalane (*Prunus cerasifera*)

Natürlicher Standort	ursprünglich aus Kleinasien, bei uns verwildert
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne bis Halbschatten
Boden	nährstoffreiche Lehmböden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	baumartiger Strauch
Höhe	5-8 m
Breite	4-6 m
Wuchskraft	mittel
Schnittverträglichkeit	gut
Blätter	
Belaubung	dichtes Blattwerk
Herbstfärbung	unscheinbar
Blüte	
Farbe, Duft	weiß
Zeitraum der Blüte	Ende März bis Anfang April
Früchte	
Art und Größe	kugelig, 2-3 cm, mirabellenähnlich, bereits im Juni reifend
Farbe	gelb oder rot
Geschmack	süß, saftig
Inhaltsstoffe	Vitamine, Sorbit, Pektine



Verarbeitung

Geeignet zum Rohverzehr. Entkernt und gekocht (unter Beilage einer Zimtstange) kann Kompott, Marmelade oder Gelee bereitet werden.

Wissenswertes

Kirschpflaumen sind ein guter Stimulator für den Kohlehydratstoffwechsel, gute Nerven und mentale Frische. Sie regen die Nieren- und Darmtätigkeit an.

Der Verzehr der gedörrten, aber auch der rohen Früchte fördert die Verdauung.

Es gibt verschiedene Kulturformen.

Essbare Hecke

Kornelkirsche (*Cornus mas*)

Natürlicher Standort	sonnig-warme Waldränder, trockene Hänge
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne
Boden	trockene oder gut drainierte, kalkhaltige Lehm- oder Steinböden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Großstrauch, im Alter oft baumartig mit breiter Krone
Höhe	4-7 m
Breite	4-7 m
Wuchskraft	langsam
Schnittverträglichkeit	sehr gut, auch als regelmäßig geschnittenen Hecke möglich
Blätter	
Belaubung	welliger Rand, glänzend grün
Herbstfärbung	gelb bis rotorange
Blüte	
Farbe, Duft	gelb, in kleinen kugeligen Dolden
Zeitraum der Blüte	März bis April
Früchte	
Art und Größe	2 cm, länglich bis ovale Steinfrüchte
Farbe	glänzend rot
Geschmack	saftig, säuerlich, bei Vollreife gut essbar
Inhaltsstoffe	Fruchtfleisch enthält 14% Zucker



Verarbeitung

Ernte bei Vollreife. Sehr gut geeignet für Marmeladen und Gelees. Hier können säurearme Früchte wie Birnen, Äpfel oder Melonen zugemischt werden. Aus getrockneten Früchten lässt sich ein Erfrischungstee bereiten. Halbreife Früchte, entsprechend eingelegt, dienen als Olivenersatz. Der Saft lässt sich gut weiterverarbeiten zu Likör und Obstwein, auch Schnaps.

Wissenswertes

Auch bei den Vögeln als Wildobst sehr beliebt. Bei der Blüte ein Bienenmagnet. Durch hohe Phytonzidengehalte bakterizide Wirkung, fieber- und blutdrucksenkend. Sehr hartes Holz. Früher verwendet für Wagenräder und Mühlräder.

Die Kornelkirsche gehört als Hecke oder Einzelstrauch in jeden Garten!

Essbare Hecke

Mehlbeere (*Sorbus aria*)

Natürlicher Standort	sonnige Laubmischwälder und Gehölzränder, Hecken, Gebüsche, Pioniergehölz
Standortansprüche im Garten	
Lichtbedarf	liebt Sonne
Boden	trocken, kalkhaltig, sandige Lehm- oder Steinböden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	kleiner Baum mit breit kegelförmiger Krone
Höhe	6-12 m
Breite	Krone 7-12 m
Wuchskraft	wächst langsam, ca. 35 cm pro Jahr
Schnittverträglichkeit	gering, deshalb in der Hecke als Einzelbaum verwenden, wo der Strauch auswachsen kann
Blätter	
Belaubung	früher Austrieb, attraktive Blätter, auf der Unterseite weißfilzig
Herbstfärbung	gelblich, Blätter lange haftend
Blüten	
Farbe, Duft	weiß in Schirmrispen, sehr schön
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni
Früchte	
Art und Größe	kugelig, 10-12 mm, mehlig
Farbe	orange bis rot
Geschmack	Ernte erst nach Frost, Verarbeitung durch Kochen
Inhaltsstoffe	Vitamin C, Pektin, Karotin, Zucker und Fruchtsäuren, von diesen hauptsächlich Apfel-, Zitronen- und Sorbinsäure; auch Flavonolglycoside



Art der Verarbeitung

Durch Kochen zu Mus oder Marmelade (würzen, da von sich aus eher fader Geschmack). Die Früchte können auch gut zur Zubereitung von Kompott verwendet werden, wenn sie mit Sahne und Zucker gemischt werden. In Beimischung zu sauren Früchten eignen sie sich zur Herstellung von Konfitüre, Gelee, Saft, Mus, Wein und Dörrobst.

Früher ins Brot eingebacken (Mehlersatz) oder gedörnt. Heute wieder gesucht für Edelbrände. Ein heißer Aufguss zerkleinerter Früchte hilft bei Husten, Durchfall und Reizdarm.

Sonstiges Wissenswertes

Hoher Nutzen für Vögel, die den Baum auch im Winter besuchen, wenn die Früchte nicht alle geerntet werden: Beeren für Amsel, Drossel, Rotkehlchen, Star, Seidenschwanz.

Eher ein Baum für den Waldrand, wie der Baum hoch und breit wird.

Essbare Hecke

Mispel (*Mespilus germanica*)

Natürlicher Standort	Hecken, sonnige Gehölzraine; in Deutschland eingebürgert/verwildert
Standortansprüche im Garten	
Lichtbedarf	Sonne bis Halbschatten, sommerwarme, geschützte Lage
Boden	mäßig trockene bis leicht feuchte Böden, nährstoffreich, locker humos bis steinig-lehmig
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	aufrechter, sparriger Strauch bzw. kleiner Baum; Stamm kurz, Wildform bedornt
Höhe	3-6 m
Breite	3-6 m
Wuchskraft	wächst langsam
Schnittverträglichkeit	gering, deshalb in der Hecke als Einzelbaum verwenden
Blätter	
Belaubung	früher Austrieb
Herbstfärbung	rotbraun bis orange gelb
Blüten	
Farbe, Duft	weiß, einzelstehend, sehr schön
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni
Früchte	
Art und Größe	birnenförmig, im Kelchbereich stark abgeplattet, 2-4 cm groß, Schale filzig
Farbe	Braun
Geschmack	säuerlich aromatisch, auch feigenartig
Inhaltsstoffe	vitamin- und mineralstoffreich



Art der Verarbeitung

Die Früchte erst nach Frosteinwirkung ernten (Tannine und Fruchtsäuren werden abgebaut, der Zuckergehalt steigt und Früchte werden mürbe)! Die nach dem Frost geernteten Früchte können zu Mus, Marmelade oder Gelee verarbeitet werden.

Zu empfehlen sind Kombinationen mit Äpfeln, Hagebutten oder anderen Wildfrüchten. Die Früchte können in eingedicktem Birnensaft oder Honig kandiert werden.

1 kg Mispeln halbieren und in einem Topf mit Wasser 30 min köcheln. Die weich gekochten Früchte durch ein Sieb passieren und das Mus (ohne Kerne und Schale) in einem Topf auffangen. 400-500g Gelierzucker, etwas Honig zugeben und mit einer Zimtstange aufkochen. Zimtstange herausnehmen. Marmelade in saubere, ausgekochte Schraubdeckel-Gläser abfüllen.

Unreife Früchte wurden früher Wein, Apfel- und Birnenmost zur Verringerung der Trübung und besseren Haltbarkeit zugesetzt.

Wissenswertes

Stammt eigentlich aus wärmeren Gebieten. Wurde von den Römern nach Mitteleuropa gebracht und als Obstbaum angebaut. Angesichts des Klimawandels jetzt auch bei uns gute Wachstumschancen.

Medizinisch wirken die Früchte harntreibend und adstringierend. Sie fördern die Verdauung und helfen bei Arteriosklerose.

Essbare Hecke

Quitte (*Cydonia oblonga*)

Natürlicher Standort	Ursprünglich aus Persien, Transkaukasien, bei uns als Fruchtbaum eingebürgert
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne bis Halbschatten, geschützt
Boden	nährstoffreiche, nicht zu trockene, durchlässige Böden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	breit aufrecht wachsender Großstrauch
Höhe	4-5 m
Breite	5-6 m
Wuchskraft	langsam
Schnittverträglichkeit	gering
Blätter	
Belaubung	dunkelgrün, unterseitig weißfilzig
Herbstfärbung	Gelb
Blüte	
Farbe, Duft	weiß-zartrosa, 4-5 cm groß
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni
Früchte	
Art und Größe	apfel- oder birnenförmig, fruchtig-aromatisch duftend
Farbe	gelb
Geschmack	nur verarbeitet essbar
Inhaltsstoffe	Vitamin C, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Weinsäure, Apfelsäure, Gerbstoffe; hoher Pektingehalt (zum Gelieren)



Art der Verarbeitung

Rohe Quitten sind steinhart und aufgrund ihres hohen Tanningehaltes herb-säuerlich; das heißt, sie sind nicht genießbar. Quitten werden entweder geschält oder der pelzige Flaum wird einfach mit einem Tuch abgerieben. Für Gelees und Konfitüren werden die Quitten geviertelt, das Kernhaus herausgeschnitten und dann eine halbe Stunde gekocht. Besonders beliebt sind Konfitüren, Gelees, Mus und Liköre oder Schnaps aus Quitten.

Quittenbrot ist eine Süßigkeit, hergestellt aus mit Zucker vermischtem eingedicktem Quittenmus, das etwa 1 cm dick auf einem Backblech verstrichen im Backofen gedörrt und anschließend in 2 bis 3 cm große Rauten geschnitten und in Zucker gewendet wird

Wissenswertes

Die Pektine in der Quittenfrucht können Giftstoffe im Darm absorbieren und diese für den Körper unschädlich wieder ausscheiden.

Auszüge aus Quitten wirken reizmindernd und entzündungshemmend

Essbare Hecke

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)

Natürlicher Standort	kiesige und sandige Ufer
Standortansprüche	
Lichtbedarf	sonnig
Boden	nährstoffarme Böden, wächst auch auf normalem Gartenboden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	sparrig, dornig, dicht verzweigt
Höhe	bis 6 m
Breite	3-4 m
Wuchskraft	gut
Schnittverträglichkeit	gut
Blätter	
Belaubung	Blattoberseite graugrün, Blattunterseite silbrig weiß
Herbstfärbung	keine
Blüte	
Farbe, Duft	unscheinbar bräunlich
Zeitraum der Blüte	April bis Mai
Früchte	
Art und Größe	6-8 mm lange saftige Beeren
Farbe	gelblich orange
Geschmack	herb sauer, da viel Apfelsäure
Inhaltsstoffe	sehr vitaminreich, v.a. Vitamin C



Verarbeitung

Marmeladen und Säfte, Schnaps und Likör. Sehr ergiebig.

Wissenswertes

Pionierpflanze als Rohbodenbesiedler und Sandfestiger. Neben weiblichen muss zumindest eine männliche Pflanze eingebracht werden, weil sonst der reizvolle Fruchtschmuck nicht ansetzen kann.

Essbare Hecke

Schlehe, Schwarzdorn (*Prunus spinosa*)

Natürlicher Standort	Pioniergehölz mit großer Anpassungsfähigkeit an den Standort
Standortansprüche	
Lichtbedarf	Sonne bis Halbschatten
Boden	alle bei uns vorkommenden Böden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	dornenbewehrter Strauch
Höhe	2-3 m
Breite	2-3 m
Wuchskraft	sehr gut, bildet Wurzelsprosse
Schnittverträglichkeit	sehr gut
Blätter	
Belaubung	früher Austrieb
Herbstfärbung	braun, unscheinbar, Blätter fallen früh ab
Blüte	
Farbe, Duft	kleine weiße Blüten, die den ganzen Busch umfassen, angenehmer Duft
Zeitraum der Blüte	April
Früchte	
Art und Größe	Steinfrucht, bis 1 cm groß
Farbe	zuerst blau und leicht bereift, später blau-schwarz
Geschmack	herb, zieht Zahnfleisch zusammen
Inhaltsstoffe	Gerbstoffe, Vitamine (v.a. Vitamin C)



Art der Verarbeitung

Die Früchte sollten bis zum ersten Frost am Strauch verbleiben. Dadurch gewinnen sie Süße und verlieren etwas den herben Geschmack. Zur Ernte kann man wegen der guten Schnittverträglichkeit ganze Äste abschneiden und so die Früchte bequem ernten.

Im Haushalt können sehr gute, herb schmeckende Marmeladen für Feinschmecker zubereitet werden, die mit Joghurt oder Quark sehr wohlschmeckend sind.

Aus den Blüten und Blättern kann Tee bereitet werden. Der Tee aus Blättern kann als Ersatz für Schwarztee gelten (Gerbstoffe).

Wissenswertes

Die Früchte wurden schon in der Jungsteinzeit verzehrt. Wegen der sparrigen Verzweigung wurden die Äste früher als Packmaterial für Gradierwerke (Einatmen salzhaltiger Luft) verwendet.

Wir empfehlen eine Schlehenhecke als eine der besten Möglichkeiten für den Gartenbesitzer. Man muss nur darauf achten, die Wurzelbrut rechtzeitig wegzuschneiden, da sonst die Hecke immer breiter wird.

Essbare Hecke

Speierling (*Sorbus domestica*)

Natürlicher Standort Hügelland bis Mittelgebirge, kalkliebend, warme Lagen

Standortansprüche

Lichtbedarf lichter bis halbschattiger Standort
Boden nährstoff- und basenreicher, oft kalkhaltiger Lehm- und Tonboden

Wuchseigenschaften

Wuchsform baumartig
Höhe 10-15 m
Breite bis 8 m
Wuchskraft sehr langsam
Schnittverträglichkeit keine

Blätter

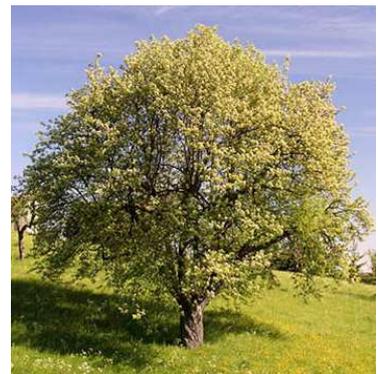
Belaubung gefiederte Blätter
Herbstfärbung gelb bis orange

Blüte

Farbe, Duft weiß, angenehm duftend
Zeitraum der Blüte Mai

Früchte

Art und Größe 3 cm
Farbe grünlich/gelb, sonnenseits rotbackig
Geschmack genießbar bei Überreife
Inhaltsstoffe Tannine, Gerbstoffe



Art der Verarbeitung

Ernte nach dem ersten Frost.

Zusatz zu Apfelwein zur Nachgärung und wegen der Färbung

In Italien werden die Früchte als Obst gehandelt und frisch gegessen, außerdem verwendet man die Früchte für Kompotte und Marmeladen.

Wissenswertes

Wertvolles Holz, Einsatz im Werkzeugbau, Drechslerholz.

Bäume erreichen ein Alter von ca. 200 Jahren. Fruchtrtragend erst im Alter von 40 bis 50 Jahren.

Der Baum ist sehr selten und vom Aussterben bedroht. Angesichts des Klimawandels hat er als Wärme liebender Baum auch bei uns wieder eine bessere Chance.

Sehr gut auch als Waldrand, in einer Streuobstwiese oder im Wald geeignet. Der Baum braucht Platz und Freistellung von Konkurrenten.

Essbare Hecke

Traubenkirsche (*Prunus padus*)

Natürlicher Standort	an Ufern von Gewässern, meist alleine wachsend
Standortansprüche	
Lichtbedarf	mittel
Boden	Feuchte, zeitweise überschwemmte tiefgründige Lehm- und Tonböden
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Strauch bzw. Baum
Höhe	bis 15 m
Breite	6-8 m
Wuchskraft	mittlere Wüchsigkeit
Schnitt- verträglichkeit	mittel, guter Stockausschlag
Blätter	
Belaubung	erstes Hellgrün im Frühjahr
Herbstfärbung	intensiv, gelb bis rötlich
Blüte	
Farbe, Duft	reinweiß in hängenden Trauben, starker unver- wechselbarer Duft
Zeitraum der Blüte	Mai bis Juni
Früchte	
Art und Größe	Steinfrucht, ca. 0,5 cm
Farbe	schwarzrot
Geschmack	bittersüß
Inhaltsstoffe	Vitamine, Gerbstoffe



Art der Verarbeitung

Saft, Marmeladen gemeinsam mit anderen Früchten.

Herstellung von Essig.

Viele meinen, die Früchte seien nicht essbar. Probieren Sie doch einfach mal frisch vom Baum.

Wissenswertes

Genuss der Früchte schon für die Stein- und Bronzezeit nachgewiesen. Holzverwertung für Gerüstteile und Spazierstöcke. Aus der Rinde gewonnenes Extrakt wird in der Homöopathie zur Schmerzlinderung und bei Magenbeschwerden verwendet.

Essbare Hecke

Weißdorn, Hagedorn; eingriffelig/zweigriffelig (*Crataegus monogyna/laevigata*)

Natürlicher Standort in Gebüsch, Hecken, an Felshängen, in Laubmischwäldern

Standortansprüche

Lichtbedarf Sonne bis Halbschatten
Boden kalkhaltig, sandig-steinig bis lehmig, bevorzugt tiefgründige, nährhafte Böden

Wuchseigenschaften

Wuchsform aufrechter, stark bedornter Großstrauch
Höhe 3-6 m
Breite 3-6 m
Wuchskraft wächst langsam, ca. 20-30 cm pro Jahr
Schnittverträglichkeit gut, bildet dichte, undurchdringliche Büsche

Blätter

Belaubung früh
Herbstfärbung gelblich, unscheinbar

Blüten

Farbe, Duft sehr schön, weiß in Schirmrispen
Zeitraum der Blüte Mai bis Juni

Früchte

Art und Größe 8-9 mm dicke Steinfrüchte, mehlig-fleischig mit 1 Kern (beim zweigriffeligen Weißdorn 2-3 Kerne)
Farbe dunkelrot
Geschmack im Geschmack fade, Ernte der Früchte erst nach Frost!
Inhaltsstoffe medizinisch bedeutsame Inhaltsstoffe



Art der Verarbeitung

Durch Kochen zu Mus oder Marmelade (würzen, da von sich aus eher fader Geschmack). Früher ins Brot eingebacken (Mehlersatz) oder gedörrt. Heute wieder gesucht für Edelbrände. Die getrockneten Blüten, Blätter und Früchte werden als Tee oder als alkoholischer Auszug bei Herz- und Kreislaufstörungen angewendet.

Wissenswertes

Nahrung und Lebensraum für zahlreiche Kleintiere: 150 Insektenarten, 30 Singvogelarten und viele kleine Säugetiere. Als Nistplatz für Vögel besonders wertvoll, da der Busch so dicht und dornenbewehrt ist, dass Katzen und andere Raubtiere nicht zum Nest vordringen können.

Soll vor bösen Geistern und Verhexung schützen, gilt als Wohnstätte der Elfen.

Auch als Waldrand oder Rand von Forstwegen im Wald geeignet, wenn genügend viel Licht vorhanden ist.

Essbare Hecke

Wildrose (*Rosa species*)

Natürlicher Standort	sonnige, trockene Wald- und Wegränder
Standortansprüche	
Lichtbedarf	voll sonnig
Boden	trocken, lehmig, kalkhaltig
Wuchseigenschaften	
Wuchsform	Strauch mit weit ausladenden, bogenförmig überhängenden Ranken
Höhe	2-3 m, rundlich, eher breit als hoch
Breite	
Wuchskraft	sehr gut, schnell wachsend
Schnittverträglichkeit	sehr gut
Blätter	
Belaubung	Mai
Herbstfärbung	braun bis gelb, fällt rasch ab.
Blüte	
Farbe, Duft	weißlich rosa, schöne Einzelblüten, Rosenduft
Zeitraum der Blüte	Juni
Früchte	
Art und Größe	Hagebutten, Größe je nach Art unterschiedlich
Farbe	glänzend rot
Geschmack	typischer Geschmack
Inhaltsstoffe	Vitamine, Karotinoide



Art der Verarbeitung

Von den Früchten wird das Fruchtfleisch zu Marmeladen verarbeitet. Sehr kleine Hagebutten können roh gegessen werden.

Aus den getrockneten Hagebuttenschalen wird Hagebuttentee bereitet.

Wissenswertes

Wildrosen – insbesondere Hundrosen – sind sehr langlebig und können dicke Stämme ausbilden. Rosenholz ist für Besteckgriffe sehr begehrt.

Aus den Blütenblättern wird Rosenöl gewonnen, das früher teurer als Gold war.

Es gibt viele weitere Rosenarten. Lassen Sie doch mal eine Kletterrose in einen Baum im Garten oder am Waldrand wachsen. Im Frühjahr freuen Sie sich an den Blüten, im Herbst an den Hagebutten. Die kleinen Hagebutten essen Sie direkt vom Busch. Was übrig bleibt, verzehren die Vögel im Winter.

Essbare Hecke

Impressum

August 2013

Bund Naturschutz in Bayern e.V., Ortsgruppe Stephanskirchen / Riedering. Besonderer Dank bei der Erstellung gilt Frau Marion Blume.

Kontakt:

Dr. Christian Sievi

Mobil 0160 90 30 80 79

E-mail: info@dr-sievi.de

Fotos für diese Broschüre wurden von Mitgliedern der Ortsgruppe zur Verfügung gestellt oder stammen von lizenzfreien Internetseiten. Besonderer Dank gilt hierbei Marianne Wiora für die Erlaubnis, ihre ausgezeichneten Naturfotografien zu nutzen (www.gartenspaziergang.de).