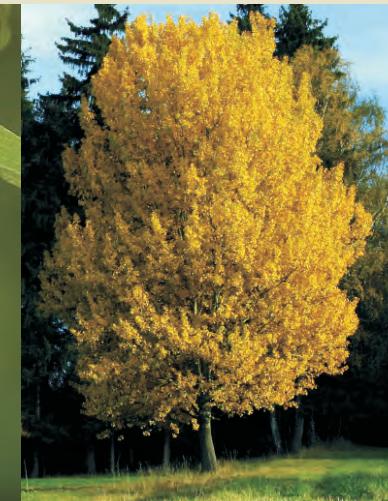


2011



Gehölze in Zwickau und Umgebung



STADT ZWICKAU
AUTOMOBIL- UND
ROBERT-SCHUMANN-STADT

Haselnuss

Beschreibung:



- gemeine Hasel, landläufig Haselstrauch, Haselnussstrauch oder nur kurz Hasel genannt, gehört zur Familie der Birkengewächse
 - Begriff „Hasel“ ist in der Systematik der Gattungsname zur Gattung Hasel gehören:
 - die Lambertshasel (abgeleitet von lampartische Nuss)
 - die Baumhasel (Türkische Hasel)
 - die Gemeine Hasel
- Gemeinsamkeit aller:** Früchte sind essbar



Die Hasel ist einhäusig getrenntgeschlechtig, d. h. männliche und weibliche Blüten stehen zwar getrennt, aber auf einem Strauch. Im Gegensatz zu den männlichen Blüten, die herabhängende Kätzchen bilden, stehen die weiblichen zu mehreren und bleiben von der Knospe umschlossen. Sie sind unscheinbar und leicht zu übersehen.

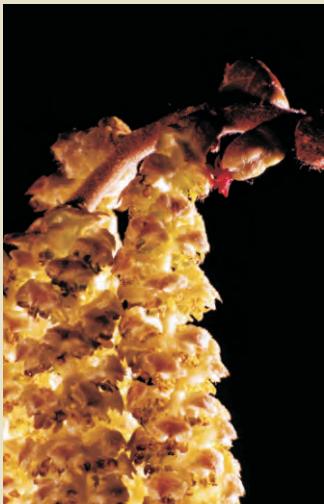
Die Hasel blüht im zeitigen Frühjahr vor dem Laubaustrieb. Damit ist sie ein wichtiger Pollenlieferant für die Honigbiene und andere Insekten. Allerdings werden an sonnigen, warmen Wintertagen nur die männlichen Kätzchen angeflogen, da die weiblichen weder duften noch Nektar besitzen. Die Bestäubung erfolgt durch den Wind.

Verbreitet ist die Hasel in weiten Teilen Europas sowie in Kleinasien und dem Kaukasus. In Norwegen ist sie bis zum Polarkreis zu finden. Im Süden ihres Verbreitungsgebietes kommt die Hasel interessanterweise bis in wesentlich höhere Lagen vor als im Norden. (Die Höhengrenze im Erzgebirge liegt bei 800 m und in Mazedonien bei 1500 m.)

Ökologisch ist die Hasel nicht nur als Pollenlieferant bedeutsam. Blätter, Früchte und Saft der Hasel dienen einer Vielzahl von verschiedenen Insektenarten als Nahrung. Aber auch Kleinsäuger (Eichhörnchen, Bilche, Mäuse) und Vögel (Kleiber, Häher) nutzen die Nüsse als Nahrung.

Seit Jahrtausenden stehen die Nüsse auf dem Speisezettel der Menschen, da sie aufgrund des großen Fettanteils sehr nahrhaft sind. Zu dem sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Heutzutage stammen die im Handel erhältlichen Haselnüsse meist von der Lambertshasel. Italien und die Türkei sind die wichtigsten Haselnussexporteure. Die Nüsse und das ihnen gewonnene Haselnussöl wird bei der Zubereitung von



Verwendung:



Back -und Süßwaren (Nougat, Schokolade, Pralinen, Krokant usw.), **Brotaufstrich, Speiseeis** und anderen Leckereien verwendet. Salate lassen sich mit Haselnussöl und Nuss-splittern verfeinern. Auch in der Kosmetikindustrie findet **Haselnussöl** bei der Herstellung von Hautpflegeprodukten Verwendung.



Aufnahme: Botanischer Garten

Haselnuss/Baumhasel

Januar 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Haselnussplätzchen

Zutaten:

125 g Butter, 125 g Zucker, 200 g Mehl, 50 g Speisestärke, 65 g gemahlene Haselnüsse, 1 Ei, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 TL Backpulver, 2 EL Rum

Zubereitung:

Alle Zutaten verkneten. Den Teig, in eine Alufolie gewickelt, über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, ausrollen und Plätzchen ausstechen, bei zirka 180 Grad 15 Minuten backen, abkühlen lassen und dann vom Blech lösen. Feinschmecker versehen die Plätzchen mit einem Überzug aus Schokolade.

Kornelkirsche

Beschreibung:



- die Kornelkirsche (*Cornus mas*) gehört zur Familie der Hartriegelgewächse,
- ist ein in Südeuropa und Teilen Mitteleuropas weitverbreiteter Großstrauch oder Baum,
- in Deutschland, meist angepflanzt, relativ häufig in Parks, Kleingärten und Grünanlagen zu finden,
- wird in anderen Regionen auch Herlitze, Dürlitz, Hirlnuss genannt, Gelber Hartriegel, Dirndl bzw. Dirndlstrauch in Österreich oder Tierlibaum in der Deutschschweiz

Die goldgelben Blüten stehen in kleinen, an der Basis mit gelben Tragblättern versehenen, Dolden und erscheinen je nach Witterung und Lage von Februar bis April. Wegen der zeitigen Blüte dient die Kornelkirsche vielen Insekten im Jahr als erste Nahrung.

Obwohl es der deutsche und englische Name (cornelian cherry) vermuten lässt, ist die Kornelkirsche botanisch nicht mit der Süß-, Sauer- oder Vogelkirsche verwandt, die zur Familie der Rosengewächse gehören. Allerdings sind die Früchte, auch Kornellen genannt, ebenso Steinfrüchte wie die herkömmlichen Kirschen. Die Kerne der Kornellen sind groß und zweisamig. Die kleinen, 1,5 bis 2,5 Gramm leichten, meist paarig herunterhängenden Früchte werden im Volksmund auch scherhaft Hahnenhoden genannt.

Das Holz der Kornelkirsche ist so hart und schwer, dass es im Wasser nicht schwimmt. In Europa hat kein Baum oder Strauch härteres Holz. Aufgrund der hohen Dichte und Härte wurde das Holz in der Drechslerei und Wagnerei zur Herstellung von Werkzeugen, Radspeichen, Griffen für Messer und für Hammerstiele verwendet. Aber auch mathematische Instrumente, Kämme, Schusternägel und sogar Zahnräder für Mühlwerke zählten zu den Einsatzgebieten.

Die Legenden berichten, dass sogar das Torjanische Pferd und der Bogen des Odysseus aus dem Holz der Kornelkirsche gefertigt worden seien.

In Deutschland wurde das Holz der Kornelkirsche durch einen Spazierstock, den Ziegenhainer, besonders populär. In dem bei Jena gelegenen Dörfchen Ziegenhain stellten die



Überliefertes:



Bauern aus den geschälten Ästen besonders haltbare Knotenstücke her, die zuerst von der Jenaer Studentenschaft getragen wurden und Ende des 19. Jahrhundert in ganz Deutschland in Mode kamen.

Verwendung:



Die Kornellen sind elliptisch und je nach Reifegrad leuchtend- bis dunkel-, fast schwarzrot. Sie sind essbar, aber sehr herb. Geerntet werden sie im August/September, wenn sie fast überreif sind und sich leicht vom Strauch lösen oder von selbst abfallen. Aus den Kornellen kann leckere Marmelade, ähnlich der Preißelbeermarmelade, Gelee oder Fruchtsaft bereitet werden. In Ost-europa werden daraus Wein und Likör hergestellt. Unsere österreichischen Nachbarn stellen das zu den besten Obstbränden zählende Kornelkirschenwasser, meist unter der Bezeichnung Dirndlwasser angeboten, her.



Aufnahme: Marienthal

Februar 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
						28

Kornellenmarmelade

Zutaten: 1 kg vollreife Kornellen, 500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung: Die vollreifen Kornellen waschen und zweimal mit einem spitzen Messer einritzen. Die so vorbereiteten Früchte in einem ausreichend großen Topf mit wenig Wasser – Feinschmecker können statt Wasser auch Rotwein verwenden – so lange kochen bis sich das Fruchtfleisch vom Kern löst. Das Ganze durch ein großes Sieb streichen. Fruchtmus mit Gelierzucker mischen und unter fleißigem Rühren kochen. Nach erfolgreicher *Gelierprobe** Masse abschäumen und heiß in kleine saubere Schraubgläser füllen und gut verschließen. An Stelle von Gelierzucker kann auch ganz normaler Zucker zugegeben werden.

***Gelierprobe:** Mit einem Löffel wird eine kleine Menge der Flüssigkeit/der Masse tropfenweise auf ein Teller gegeben. Gelingt die Flüssigkeit/Masse, dann ist das Gelee/die Marmelade fertig.

Kornelkirsche

Weide

Beschreibung:



Die Gattung der Weide – lateinisch *Salix* – umfasst insgesamt zirka 450 Arten. Je nach Art können Weiden den Habitus von bis 30 Meter hohen Bäumen, Sträuchern oder nur 3 Zentimeter hohen Zwergräuchern annehmen. Zu den bekanntesten unter den Weiden zählen die Salweide, die Korbweide oder Trauerweide. In der Gartengestaltung findet die Korkenzieherweide, ein Zierstrauch aus China, häufig Verwendung.

Weiden sind zweihäusig getrenntgeschlechtig, d. h. männliche und weibliche Blüten stehen getrennt auf verschiedenen Sträuchern, es gibt also männliche und weibliche Pflanzen.

Weidenkätzchen gehören zu den ersten Frühlingsboten. Der Pollen der Salweide dient im Frühling Bienen und Insekten als erste Nahrung.

Aufgrund ihrer geringen Ansprüche an den Standort sind Weiden weit verbreitet. Sie gehören zu den Pioniergehölzen, da sie auch nährstoffarme Böden besiedeln. Weiden wachsen auch auf sehr feuchten oder sogar überschwemmten Böden. Deshalb werden sie zur Sicherung von Ufern und Uferböschungen eingesetzt.

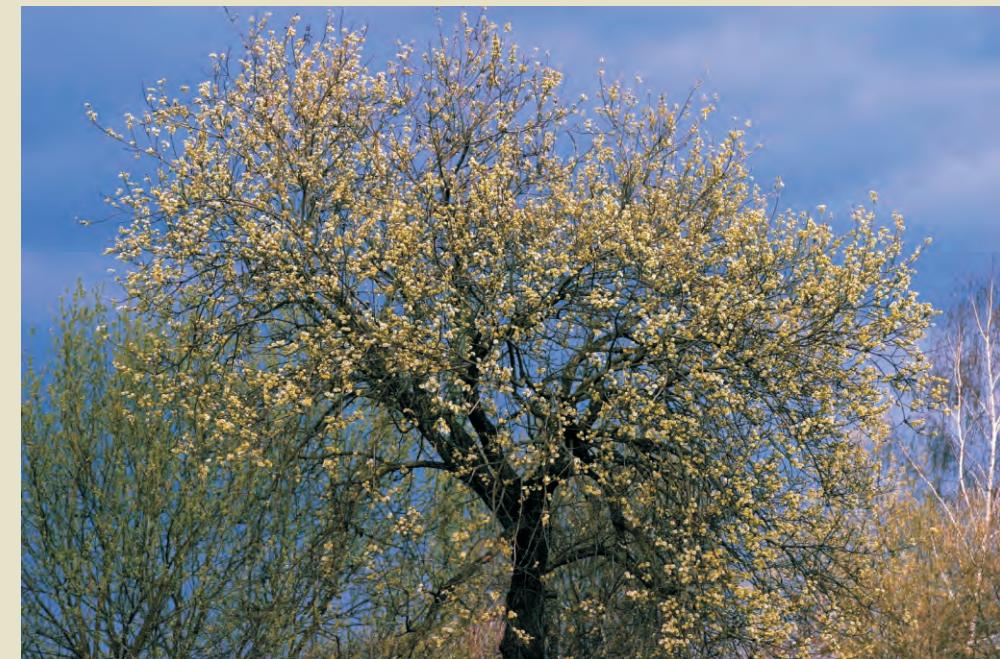
Weidenholz ist sehr biegsam. Es wird daher nicht nur zum Flechten von Körben, Flechtwänden etc. verwendet, sondern auch zur Herstellung von Holzdübeln und Holznägeln. Allerdings ist das Holz der Weiden nicht sonderlichwitterungsbeständig und eignet sich somit nicht als Bauholz. Wegen des schnellen Wachstums werden Weiden heute gern in Kurzumtriebsplantagen, z. B. Energiewälder für die Energiegewinnung in Biomassekraftwerken, angepflanzt.

Im Volksglauben wurde die Weide als „Baum der Hexen und Geister“ bezeichnet. Laut einer Volkssage, sollten die Weidenzweige ein Zaubermittel gegen Eifersucht sein und junge Männer steckten sich kleine Weidenzweige in den Hut.

Aber auch medizinisch ist die Weide eine echte Überraschung. Im Mittelalter wurde das Weidenlaub als



Überliefertes:



Für eine Tasse Tee benötigt man:

1 Teelöffel klein geschnittene Weidenrinde, diese übergießt man mit einer Tasse heißen Wasser. Anschließend 20 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Eine Tagesdosis von 6 – 12 g Weidenrinde sollte allerdings nicht überschritten werden!

Bei akuten Schmerzen können 5 bis 9 Tassen über den Tag verteilt getrunken werden.

harnreibendes Mittel verwendet. Und Mönche und Ärzte setzten die Weide bereits als Mittel gegen Fieber und Schmerzen ein. Ein Tee aus Weidenrinde ist besonders bei fiebrigen Erkrankungen und Schmerzen hilfreich.

Verwendung:



Die Rinde der Weide enthält den Stoff Salicin, welcher im Körper in Salicylsäure umgewandelt wird. Ihren Namen bekam die Salicylsäure, da sie früher aus der Rinde verschiedener Weiden (wissenschaftlich *Salix spec.*) gewonnen wurde. Sie ist der Grundstoff des Schmerzmittels Aspirin und wird heute synthetisch hergestellt.



Aufnahme: Maxhütte

März 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Weide

Schlehe

Beschreibung:



- auch Schleh-, Schlehen-, Hecken- oder Schwarzdorn genannt,
- gehört zur Familie der Rosengewächse,
- ist beheimatet in Europa, Vorderasien bis zum Kaukasus, Nordafrika, auch in Nordamerika hat sie sich angesiedelt, gilt als eine weitverbreitete Heckenpflanze,
- liebt kalkreiche Böden und sonnige Standorte an Weg- und Waldrändern sowie felsigen Hängen,
- wächst als Strauch oder kleiner Baum, ist sehr reich an Dornen
- erreicht eine durchschnittliche Wuchshöhe von drei Metern,
- wird von größeren Pflanzenfressern meist gemieden wegen der großen Dornen,
- die Wurzeln treiben Schösslinge, so dass sich oftmals dichte Schlehenhecken bilden, die vielen Tieren (Vögel, Kleinsäuger und Niederwild) Schutz bieten,
- sie zählt zu den wichtigsten Wildsträuchern

Schon im März/April, lange vor dem Laubaustrieb, zeigen sich an den sparrigen Sträuchern viele kleine weiße Blüten, die sie aussehen lassen, als läge noch Schnee auf ihnen. Sie sind im Frühjahr ein wichtiger Pollen- und Nektarspender für heimische Insekten. Blätter und Früchte dienen Insekten und Vögeln als Nahrung.

Die kugeligen, dunkelblau bis schwarzen und stark bereiften Steinfrüchte (Schlehen) erreichen einen Durchmesser von zirka 1 bis 1,5 cm. Das grüne Fruchtfleisch schmeckt sehr sauer und löst sich schwer von dem Steinkern. Sie reifen von Oktober bis November und bleiben auch den Winter über am Strauch. Wer sie ernten möchte, sollte dies nach dem ersten Frost tun, da sie dann schmackhafter sind.

Überliefertes:



In der Antike verwendeten die Ärzte den eingedickten Fruchtsaft bereits zur Behandlung von Ruhr. Im Mittelalter verarbeitete man neben den Früchten auch andere Teile (Blüte, Wurzel, innere gelbe Rinde) der Pflanze.

Früher zählte die Schlehe zu den Pflanzen, mit deren Hilfe Ernte und Wetter vorhergesagt wurden. Nach dem Volksglauben deuteten viele Schlehen am Strauch auf einen strengen Winter hin. Bauern zählten die Tage zwischen dem Blühen der Schlehe und dem 23. April – dem Georgi-Tag, um den genauen Erntetermin für das Getreide um den Jacobi-Tag – dem 25. Juli – zu ermitteln.



Verwendung:

Die Blüten enthalten Stoffe, die abführend und harntreibend wirken. In den Früchten sind u. a. Gerbstoffe, Säuren und Vitamin C enthalten, die eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung haben. Die äußerliche Anwendung der Früchte bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum ist wissenschaftlich anerkannt. Auch in der Küche finden sie Verwendung. Aus den Blüten kann man zusammen mit Orangen, Honig, Mandeln und Zitronensaft einen Salat bereiten. Saft, Likör, Mus und Gelee wird aus den Früchten hergestellt.



Aufnahme: Weißenborn

April 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Schlehe

Schlehenlikör

Zutaten:

300 g reife Schlehen, 200 g weißen Kandiszucker, 1 Vanillestange, 1 Flasche (guten) Korn

Zubereitung:

Schlehen waschen, mit einem Messer einritzen und mit dem Kandis und der aufgeschlitzten Vanillestange in eine Flasche geben, mit Korn auffüllen und die Flasche verschließen.

Alles mindestens zwei Monate ziehen lassen. Anschließend den Aufsatz filtern und in eine Likörflasche füllen.

Kastanie

Beschreibung:



- die Kastanie, auch Rosskastanie (Aesculus) gehört zur Familie der Seifenbaumgewächse und umfasst 13 Arten
- ist auf der Nordhalbkugel und hierzulande vorrangig in gemäßigten Breiten beheimatet, die meisten Arten gibt es in Nordamerika und Asien,
- sie ist nicht mit der Esskastanie (Edelkastanie) verwandt!
- vor allem in der Jugend schnellwachsend, kann bis zu 30 Meter Höhe erreichen
- und bis zu 300 Jahren alt werden,
- guter Schattenspender durch runde, breite Krone und große fingerförmig zusammengesetzte Laubblätter

Je nach Witterung zeigen sich die Blüten im April/Mai bis Juni. Viele weiße Blüten bilden aufrecht stehende bis zu 30 cm lange Blütenstände (Scheinrispen), die recht attraktiv sind und im Volksmund auch „Kerzen“ genannt werden. Solang die Blüten noch nicht befruchtet sind, haben sie einen gelben Fleck, der sich nach der Bestäubung intensiv rot färbt. Dies ist ein Signal an Hummel und Bienen, dass in dieser Blüte nichts mehr zu holen ist, denn der zuckerreiche Nektar wird nur in der Zeit vor der Bestäubung gebildet. Im September/Oktober reifen die bestachelten Kapselfrüchte, die meist einen, seltener bis zu drei große, braune, glänzende, sich herrlich anführende Samen, die Kastanien, enthalten. Die Kastanien sind stärkehaltig (bis zu 30 %) und dienen zur Winterfütterung von Rothirschen, Rehen und anderen Schalenwildarten.



Überliefertes:



Die Osmanen brachten die Gewöhnliche Rosskastanie nach Mitteleuropa. Sie nutzten die Früchte als Pferdefutter. Dies und die Ähnlichkeit der Samen mit denen der Esskastanie war wohl der Grund für die Bezeichnung „Rosskastanie“.

Der niederländische Gelehrte, Arzt und Botaniker Carolus Clusius pflanzte die Kastanie im 16. Jahrhundert in Wien an und verschickte die Samen in ganz Europa. Bald war sie ein Modebaum, der fürstliche Parks und Alleen zierete. Im 18. Jahrhundert fand die Rosskastanie zunehmend als Alleebaum Verwendung. Bei uns in Deutschland wurde sie sehr oft in den im 19. Jahrhundert neu entstehenden Volksgärten angepflanzt.

Verwendung:



Die Gewöhnliche Rosskastanie wird vielfach genutzt, hat aber keine wirtschaftliche Bedeutung. Das Holz ist hell, weich und wenig dauerhaft. In der Möbelindustrie werden Furniere daraus hergestellt und Verpackungsmaterial für Schnitzereien. Und auch Prothesen fertigte man an.

Wegen der dekorativen Blüten hat die Gewöhnliche Rosskastanie einen hohen Schmuckwert und wird deshalb immer noch gerne für die Gestaltung von Parks, Gärten und Grünanlagen verwendet. Ihre rot blühenden Verwandten, die aus Nordamerika stammende



Aufnahme: Dr.-Friedrichs-Ring

Kastanie, Blutkastanie), ein Hybrid aus Gewöhnlicher und Roter Rosskastanie, spielen ebenfalls bei der Gartengestaltung eine bedeutende Rolle.

Die Rosskastanie hat seit Jahrhunderten ihren festen Platz in der Heilkunde. Verwendet werden alle Pflanzenteile. Zu ihren Inhalten zählen: Aesculin, Aescin, Bitter- und Gerbstoffe, Kampferöl, Gerbsäuren, Cumarine. Die Darreichungsformen reichen von Tabletten, Dragees über Salben, Cremes, Gels bis hin zu Tinkturen und Tees. Wegen des hohen Saponingehaltes sollten jedoch keine größeren Mengen der Rosskastanie (z. B. Tee) eingenommen werden. Am bekanntesten ist der Einsatz zur Stärkung der Blutgefäße (gegen Krampfadern und Hämorrhoiden, bei geschwollenen Beinen). Die Rosskastanie soll auch bei der Behandlung von Husten, Fieber, rheumatischen und neuralgischen Schmerzen, Hauterkrankungen und Durchfall hilfreich sein.



Mai 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8
16	17	18	19	20	21	15
23	24	25	26	27	28	22
30	31					29

Kastanie

Roskastanienbad

(bei Durchblutungsstörungen, Venenstauung, Hämorrhoiden, Frostbeulen)

Etwa ein Kilo Kastanienrinde und -früchte mit drei Litern Wasser aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen.
Den Sud dem Badewasser zusetzen.

Linde

Beschreibung:



- Linden (Tilia) sind eine Pflanzengattung der Unterfamilie Linden-gewächse in der Familie Malvengewächse
- können je nach Art bis zirka 20 bis 40 Meter hoch werden und einen Stammdurchmesser von zirka 1 bis 1,8 Metern erreichen,
- das Durchschnittsalter liegt bei etwa 200 Jahren, aber auch bis zu 1000 Jahren sind möglich
- sind hauptsächlich in gemäßigten bis subtropischen Gebieten verbreitet,
- bei uns kommen die Sommer- und die Winterlinde vor, unterscheiden sich u. a. durch Blattgröße und Blütezeitpunkt

Winterlinden:

kleinere Blätter, blühen später, Standort vorzugsweise in lichten, sommerwarmen Laubmischwäldern, Hartholzauen und Trockenwaldgesellschaften.

Sommerlinde:

liebt feuchte Klimalagen wie Berg- und Schluchtwälder, benötigt mehr Licht als die Winterlinde



Die Silberlinde und Hybriden, wie die Krimlinde oder die Holländische Linde, wurden und werden oft in Parks und Anlagen sowie an Straßen gepflanzt. Immer häufiger erfolgt auch die Anpflanzung von Sorten, wie z. B. die Stadtlinde, die besondere Eigenschaften (z. B. Blattfärbung, Wuchsform) aufweisen. Dadurch eignen sie sich für ganz spezielle Einsatzgebiete.

Die meist herzförmigen, gestielten Blätter sind wechselständig und zweizeilig angeordnet. Die Blütenstände setzen sich aus drei oder mehr Blüten zusammen. Sie duften stark, sind zwittrig, radiärsymmetrisch und fünfzählig (je fünf Kelch- und Kronenblätter). Auffällig ist das mit der Blütenstandachse verwachsene, längliche, große Hochblatt, welches dem abfallenden Fruchtstand als Flügel dient.

Der intensive Duft der Blüten lockt eine Vielzahl von Insekten wie z.B. Hummeln, Bienen, Schwebefliegen an. Jeder, der schon einmal zur Blütezeit unter Linden spazieren ging oder saß, kann das bestätigen, weil das Gesumme der Insekten nicht zu überhören ist. Die Insekten sammeln den Nektar und tragen zur Bestäubung bei. Imker stellen gerne ihre Bienenwagen in der Nähe von Linden auf. Die Bienen produzieren daraus den allseits beliebten Lindenblütenhonig.

- im Althochdeutschen steht „lind“ für sanft, weich oder mild,
- in Deutschland kommt die Linde in Namen von etwa 850 Orten oder Ortsteilen vor, aber auch viele Straßen, Plätze, Gaststätten und Hotels verdanken ihren Namen der Linde
- viele Ortschaften hatten oder haben noch eine Dorflinde, unter

Überliefertes:



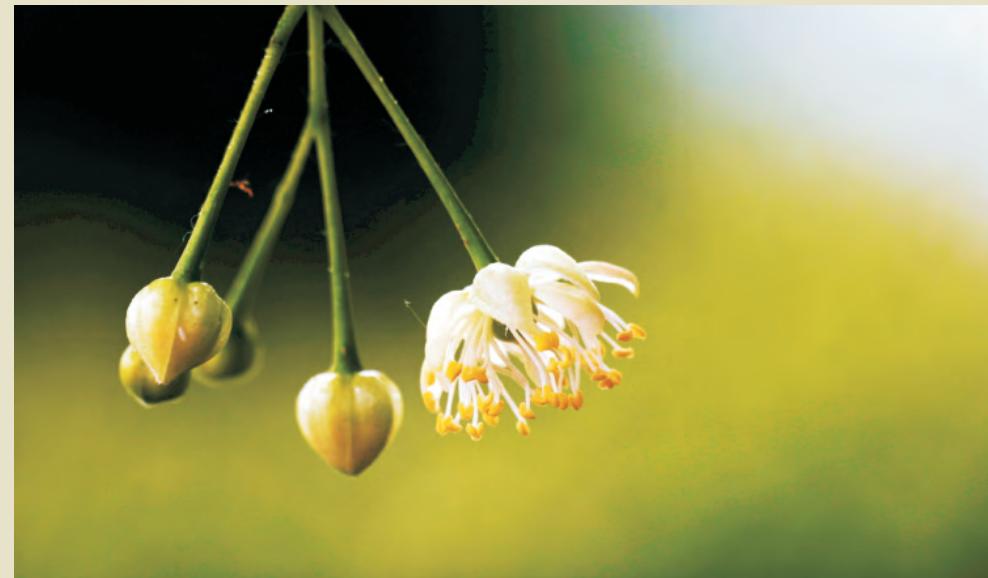
Aufnahme: Eckersbach

- ihr wurde sich ausgeruht, gefeiert, getanzt, gelacht und Neuigkeiten ausgetauscht,
- bei mächtigen Einzelbäumen, sogenannten Tanzlinden, befand sich sogar ein Tanzboden im Geäst der stufig gezogenen Bäume, unter ihr wurde das Dorfgericht abgehalten, daher der Begriff Gerichtslinde,
 - in manchem Ort gibt es auch eine Friedenslinde, da es nach Kriegen Brauch war, Bäume (Linden, Eichen) als Friedenssymbol anzupflanzen

Verwendung:



Die Lindenblüten werden getrocknet als Tee zur Behandlung von Reizhusten sowie für Schwitzkuren zur Vorbeugung bzw. Frühbehandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt. Dabei finden die Blütenstände einschließlich des Hochblattes Verwendung. In ihnen sind ätherische Öle, Flavonoide, Schleim- und Gerbstoffe enthalten, die schweißtreibend bzw. Auswurf fördernd und reizlindernd wirken. Auch bei Blasen- und Nierenleiden sowie zur Beruhigung bei nervösen Unruhezuständen soll Lindenblütentee



Juni 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
						5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Linde

Omas Geheimtipp für eine Erfrischung an heißen Sommertagen

Lindenblütentee leicht süßen. Je nach Geschmack einen oder mehrere Spritzer Zitrone dazugeben. Den so zubereiteten Tee kalt, aber nicht zu kalt, trinken.

Rosen

Beschreibung:



- Rosen (Rosa) sind eine artenreiche Pflanzengattung aus der Familie der Rosengewächse
- gärtnerisch unterteilt man die Rosen in Wild- und Zuchtrose
- Wildrosen: sind nicht gekreuzte Formen dieser Gattung, wachsen immer als Sträucher, haben ungeföllte Blüten mit fünf Kronenblättern und zahlreichen Staubgefäß in der Mitte, die sich zu fleischigen Früchten, den Hagebutten, entwickeln,
- trotz dieser Gemeinsamkeiten sind Größe und Habitus der einzelnen Wildrosenarten sehr unterschiedlich, manche wachsen als straff aufrechte Sträucher, andere bilden durch Ausläufer Dickichte,
- in kargen Gebieten wachsen Arten, die sehr niedrig bleiben, kletternde Arten in manchen Gegenden Asiens/Indiens erreichen bis zu 30 Meter Wuchshöhe,
- die meisten Wildrosenarten sind in Asien beheimatet, übrige stammen aus Nordamerika, Europa oder Afrika



Ökologisch sind die Wildrosen als Pollenlieferant für viele Insektenarten, darunter die Wildbienen, von Bedeutung. Die Hagebutten dienen einer Vielzahl von Säugetieren und Vögeln im Winter als Nahrung. Die dichten mit Stacheln bewehrten Gebüsche geben Vögeln und Kleinsäugern Schutz und bieten vielen Heckenbrütern gute Nistmöglichkeiten.

Umgangssprachlich werden die Stacheln der Rosen fälschlicherweise als „Dornen“ bezeichnet. Dornen sind jedoch umgewandelte Organe (z. B. Sprossachse, Blätter, Nebenblätter, Wurzeln) einer Pflanze, die von Leitbündeln durchzogen werden. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei Stacheln um Emergenzen (Auswüchse), bei deren Bildung auch tiefere Schichten der Epidermis beteiligt sind. Im Gegensatz zu Dornen lassen sich Stacheln relativ leicht vom Stengel lösen.

Überliefertes:



In vielen Kulturen galt die Rose als Königin der Blumen. Viele Mythen ranken sich um sie. Rote Rosen gelten seit Alters her als Symbol der Liebe, Freude und Jugendfrische. Im Altertum galten weiße Rosen als Symbol der Verschwiegenheit. Im Mittelalter war sie wichtiges christliches Symbol bei der Marienverehrung. Schon in der Antike gab es viele Rosenzüchtungen. Die Babylonier verarbeiteten die Blütenblätter mit Fett zu duftenden Salben. Im Mittelalter setzte man bestimmte Arten zur Behandlung von Fieber, Durchfall, Brandwunden und eiternden Verletzungen ein. Die Blätter benutzte man zur Herstellung von Augensalbe. In Wein gekocht wendete man sie bei Kopf- und Ohrenschmerzen oder bei Haut- und Zahnfleischentzündungen an.

Vom Mittelalter an bis in das 20. Jahrhundert spielte das Rosenöl eine besondere Rolle. Es war ein wichtiger Bestandteil vieler Rezepturen für die innerliche und äußerliche Anwendung. Die



Aufnahme: Mülsener Straße

Behandlung von leichten Schleimhauterkrankungen im Mund- und Rachenraum mit Rosenblütenblättern ist wissenschaftlich anerkannt.

Verwendung:



In der Kosmetikindustrie, bei der Parfumherstellung, aber auch bei der Produktion anderer Hautpflegeprodukte, ist Rosenöl unverzichtbar.

Wegen ihres Gehaltes an Vitamin C gewinnen die Hagebutten zunehmend an Bedeutung. Aus frischen Früchten wird Marmelade hergestellt. Getrocknet werden sie für die Zubereitung von Früchtetees und Tees gegen Erkältungskrankheiten verwendet. Rosenwasser nimmt man für die Zubereitung von Marzipan und Lebkuchen.



Rosen

Juli 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Rosen-Gelee

Zutaten:

10 Blüten von großen Duftrosen (möglichst rot oder rosa), 1 Liter Prosecco, 1 Zitrone, 1 kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Blütenblätter abknipsen und in ein mit Prosecco gefüllten, verschließbaren Gefäß 24 Stunden einlegen, abseihen und in einem Kochtopf mit dem Saft einer Zitrone kurz aufkochen, langsam Gelierzucker dazugeben und noch einmal aufsprudeln lassen, heiß in saubere Gläser abfüllen.

Hinweis:

Nur ungespritzte Rosen aus dem eigenen Garten verwenden!

Holunder

Beschreibung:



- Holunder (Sambucus) gehört zu der Familie der Moschuskrautgewächse
- weltweit gibt es 20 bis 30 Arten, drei sind in Mitteleuropa heimisch,

Schwarzer Holunder:

am bekanntesten, wird in manchen Gegenden auch Flieder genannt, weniger bekannt, wird auch als Trauben-, Berg- oder Hirschholunder bezeichnet, beide können zu großen bis zu 11 Meter hohen Sträuchern oder kleinen Bäumen heranwachsen, kleinwüchsig

Zwerg-Holunder:

- Schwarzer Holunder gehört zu den am häufigsten vorkommenden Straucharten, ist auch in Westsibirien, Kaukasus, Kleinasien und Nordafrika anzutreffen,
- anspruchslos, robust und ausgesprochen frosthart,
- kommt in den Alpen noch in einer Höhe von 1500 Metern üNHN vor,
- bevorzugt Halbschatten und besiedelt gerne mittelschweren bis sandigen, stickstoffreichen, frischen, schwach sauren Lehmboden, ist aber auch auf Ruderalfuren, Waldlichtungen oder Wegrändern zu finden



Die graubraune Rinde ist von helleren, mit weißem Schaumstoffartigen Mark gefüllten Erhebungen übersät, den Lentizellen. Die weißen oder leicht gelblichen Einzelblüten erscheinen im Mai bis Juni und bilden eine flache Schirmrispe. Ihr fruchtig frischer Duft ist unverwechselbar und für Holunder typisch. Die Früchte, reich an Vitamin C und Kalium und landläufig als Holunder- oder Fliederbeeren bekannt, sind eigentlich Steinfrüchte. Sie sind anfangs rot, später schwarz und reifen im August/September. Vögel (z.B. Amseln, Stare, Drosseln) fressen die Früchte und tragen so zur Verbreitung des Schwarzen Holunders bei, da sie die unverdaulichen Samen wieder an anderer Stelle ausscheiden.

Überliefertes:



Schon in der Antike wurden Wurzeln, Blätter und Beeren therapeutisch eingesetzt. Die Klosterheilkunde lobte den Holunder fast als Universalheilmittel. Er galt als abführend, entwässernd, fiebersenkend, schmerzlindernd und magenstärkend. Die Anwendung von Holunderblüten und -beeren bei Fieber und Erkältungen als schweißtreibendes Mittel und zur Steigerung der Bronchialsekretion ist wissenschaftlich anerkannt. Blätter, Rinde, unreife Früchte und die Samen der reifen Beeren enthalten das cyanoogene Glykosid Sambunigrin. Aufgrund dessen kann es beim Verzehr der rohen Beeren zu Symptomen wie Erbrechen bis hin zu



Aufnahme: Olzmannstraße

starkem Durchfall kommen. Beim Erhitzen der Beeren zerfällt jedoch das Sambunigrin. Somit ist der Genuss der gekochten Beeren völlig unbedenklich.

Verwendung:



Besonders die Schalen der Holunderbeeren enthalten den violetten Farbstoff Sambucyanin, der früher zum Färben von Haaren, Leder oder auch Rotwein verwendet wurde. Dieser natürliche Farbstoff hat auch heute wieder Bedeutung und kommt in der Lebensmittel- und der Textilindustrie zum Einsatz.

In der Küche finden die Holunderblüten und -beeren gleichermaßen Verwendung. Als Hollerküchel, Holunderpfanne, Hollerküchel, Hollerschöberl werden die in einer Art Eierkuchenteig ausgebackenen Schirmrispen bezeichnet. Holunderblüten werden auch als geschmackgebende Komponente für Getränke verwendet. Für die Bereitung von Holundersirup und Holundersekt legt man die Blüten mehrere Tage in eine Zuckerlösung. Aus den Beeren kann Gelee, Mus, Rote Grütze, Grog oder auch Holunder- bzw. Fliedersuppe bereitet werden.



August 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Hollerwein

sehr erfrischend

8 Schirmrispen, 2 in Scheiben geschnittene Zitronen (ungespritzt), 8 Liter Wasser und $\frac{1}{2}$ kg Zucker werden mit 10 g Hefe in einem großen Gefäß angesetzt für 8 bis 10 Tage zugedeckt stehen lassen, anschließend abseihen, in Flaschen füllen und gut verschließen (Patentverschluss).

Hollerwein schäumt beim Öffnen der Flaschen.

Holunder

Weïdorn

Beschreibung:



- artenreiche Gattung der Weïdorne (Crataegus) gehört zur Familie der Rosengewächse,
- wachsen als Sträucher oder kleine Bäume, werden mehrere Meter hoch und können bis zu 500 Jahre alt werden,
- sind in Nordamerika stark verbreitet, in Deutschland kommen von etwa 22 europäischen Arten nur drei vor, die Unterschiede zwischen diesen drei Arten sind sehr gering und nur Fachleute können sie voneinander unterscheiden, die beiden bekanntesten Arten sind der Eingriffelige und der Zweigriffelige Weïdorn,
- Weïdornarten kreuzen sich leicht miteinander auch ohne Zutun des Menschen, sodass Bastarde zusätzlich eine sichere Bestimmung der Art erschweren

In den einzelnen Landstrichen sind für den Weïdorn verschiedene Namen gebräuchlich: Hagedorn, Heckendorn, Christdorn, Mehldorn, Mehlfässl. Möglicherweise verweist der deutsche Name „Weïdorn“ auf die vielen weißen Blüten, die der frei stehende Strauch zeigt. Aber auch die helle Rinde könnte als Pendant zum Schwarzdorn (Schlehe) mit der dunklen Rinde Namen gebend gewesen sein.



Der Weïdorn liebt sonnige Standorte, gedeiht aber auch im Halbschatten lichter Wälder. Die Blüten zeigen sich im Mai bis Juni. Sie sind meist weiß, selten rosa oder rot und riechen sehr auffällig. Die Früchte, oft als Beeren bezeichnet, sind kleine rote Apfelfrüchte mit 1 bis 3 Kernen. Sie reifen im August und September. Das Fruchtfleisch schmeckt säuerlich, ist gelb und mehlig. Daher stammt auch der in unserer Gegend gebräuchliche Name „Mehlfässl“. Oft bleiben die Früchte über den Winter bis in den Frühling hinein am Strauch und dienen Vögeln in der kalten Jahreszeit als Futter. Außerdem bieten die mit bis zu 2,5 cm langen Dornen bewehrten Weïdornhecken und -gebüsche kleineren Tieren Schutz und Deckung. Heckenbrüter finden hier geeignete Nistplätze.

Bei der Gestaltung von Gärten, Anlagen und Parks findet der Weïdorn und seine Zuchtformen wegen der Blütenpracht als Solitärpflanze Verwendung. Aufgrund seiner Langlebigkeit, sehr guter Schnittverträglichkeit und seiner Dornen ist er als Grenzhecke (lebender Zaun) bei Grundstücksbesitzern beliebt.

Seine Heilkräfte machten sich schon die Ärzte der Spätantike zunutze. Man setzte die Früchte z. B. gegen Schlangenbisse und Durchfallerkrankungen ein.

Überliefertes:



Aufnahme: Leipziger Straße

Verwendung:

Heute verwendet man die Früchte, Blätter und Blüten aufgrund ihrer Inhaltstoffe Procyanidine und Flavonoide, die eine Verbesserung der Durchblutung des Herzmuskels und der peripheren Arterien bewirken. Die unterstützende Behandlung von Beschwerden wie Atemnot und Herzrasen bei stärkerer körperlicher Beanspruchung (Herzinsuffizienz Stadium II) mit Weißdornpräparaten ist wissenschaftlich anerkannt. Die Erfahrungsheilkunde empfiehlt Weißdorn auch bei funktionellen Herzbeschwerden, koronaren Herzkrankheiten und Herzrhythmusstörungen. Die Einnahme von Weißdornfrüchten soll sich positiv bei Durchblutungsstörungen und Herzmuskelschwäche im Alter oder nach Infektionen auswirken sowie gegen erhöhten Blutdruck und Arteriosklerose helfen.



Weißdorn

September 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Weißdorn-Likör

Zutaten:

400 g reife Weißdornbeeren,
8 Hagebutten, 2 Zweige Melisse,
150 g braunen Zucker, 0,7 – 1,0 l
Rum oder Wodka (40 %)

Zubereitung:

Beeren und Hagebutten von Stiel und Blüte befreien, waschen, über Nacht wässern, in eine weithalsige Flasche füllen und mit Alkohol übergießen, die gewaschenen und getrockneten Minz Zweige und den braunen Zucker dazugeben. Alles 6-8 Wochen auf der Fensterbank stehen lassen, ab und zu schütteln.

Eberesche

Beschreibung:



- Eberesche (*Sorbus aucuparia*) oder Vogelbeere gehört zur Gattung der Mehlbeeren der Familie der Rosengewächse,
- obwohl es der Name und die Ähnlichkeit der Blätter vermuten lassen, sind die Eberesche und die Gemeine Esche (*Fraxinus excelsior*) in keiner Weise miteinander verwandt,
- Verwandte sind: der Speierling, die Echte und die Schwedische Mehlbeere,
- die Eberesche kommt in ganz Europa und in gemäßigten Breiten Asiens vor, mit Ausnahme des Mittelmeerraumes,
- sie ist sehr anspruchslos, besiedelt Brachen, Verbreitung reicht im Gebirge bis an die Baumgrenze, in Norwegen bis an die Eismeerküste,
- ist ein eher kleinwüchsiger Baum, wächst bis zu einer Durchschnittshöhe von 15 Metern, frei stehende Exemplare können bis zu 25 Meter groß werden,
- wächst oft mehrstämmig, strauchartig, da sie leicht Stockausschläge bildet,
- durch ihre Robustheit, große Ausschlagsfähigkeit und Humus verbesserten Eigenschaften wird sie im Lawinenschutz und beim biologischen Verbau von Wildbächen eingesetzt,
- Ebereschen können 80 Jahre, im Gebirge auch bis 120 Jahre, alt werden

Ihre Blütezeit ist im Mai bis Juli. Viele weiße Einzelblüten bilden eine schirmförmigen Rispe. Der Wirkstoff Methylamin ist für den relativ unangenehmen Geruch der Blüte verantwortlich. Er lockt aber auch Insekten, insbesondere Käfer, Fliegen und Bienen an, die für die Bestäubung verantwortlich sind.

Die leuchtend rot-orangefarbigen Früchte reifen im August und September. Umgangssprachlich werden sie als Vogelbeeren bezeichnet, obwohl es im botanischen Sinne Apfelfrüchte sind. Die Vogelbeeren haben einen bitteren Geschmack, der sich nach den ersten Frösten verliert. Die Früchte der Zuchtsorten wie der Essbaren Eberesche/Edeleberesche schmecken nicht bitter, sind aber sehr sauer.

Die Vogelbeeren enthalten in rohem Zustand geringe Mengen an Parasorbinsäure, die Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut hervorruft. Werden größere Mengen roher Vogelbeeren gegessen, kann dies zu Unpässlichkeiten wie Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen führen. Dem ist es zuzuschreiben, dass Vogelbeeren teilweise als giftig angesehen werden. Die Zuchtsorten enthalten deutlich weniger Parasorbinsäure wie die Wildform.

Beim Kochen wird die Parasorbinsäure zur gut verträglichen Sorbinsäure abgebaut. Deshalb ist der Verzehr von größeren Mengen der gekochten Früchte völlig unbedenklich. Außerdem sind die Vogelbeeren sehr reich an Vitamin C, das aber leider beim Kochen weitgehend zerstört wird.



Aufnahme: Eckersbach

Überliefertes:

Bei den Germanen war der Vogelbeerbaum dem Gott Thor geweiht und heilig. Die Kelten pflanzten Ebereschen an ihren heiligen Stätten, speziell an Orakel- und Richtplätzen. Ein irisches Sprichwort besagt, dass sie ein Schutzbauum gegen Hexenzauber etc. sei. Im Erzgebirge wird die Eberesche in dem Volkslied vom „Vogelbeerbaum“ besungen.

Verwendung:

Die Vogelbeeren werden zur Herstellung von Marmelade, Konfitüre, Saft, Likör, Wein und Vogelbeerschnaps verwendet. Sie sind der Grundstoff für den magenfreundlichen Sechsämtertropfen, der seit Ende des 19. Jahrhundert im Fichtelgebirge gebrannt wird. In der Naturheilkunde kommen getrocknete Blüten und Blätter u. a. in Tees gegen Husten, Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden, Rheuma und Gicht zum Einsatz. Wolle kann mit der Borke rot oder braun gefärbt werden. Das schön gemaserte, fein-fasrige, elastische Holz eignet sich gut zum Schnitzen und Drechseln.



Oktober 2011

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

3

4

5

6

7

1

2

10

11

12

13

14

8

9

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Vogelbeer-Kürbis-Chutney

Zutaten:

300 g Kürbisfleisch, 200 g Vogelbeeren, 150 g Äpfel, 50 g Zwiebel, $\frac{1}{2}$ EL fein geriebene Ingwer-Wurzel, $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer, 1 Prise gemahlene Gewürznelken, 1 Zimtstange, 1 TL Salz, 100 g Honig, 200 ml Apfelessig

Zubereitung:

Kürbisfleisch grob, Zwiebeln fein würfeln, Äpfel in Scheiben schneiden und mit den abgezupften, gewaschenen Vogelbeeren sowie den übrigen Zutaten unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten breiig köcheln. Zimtstange herausnehmen, abschmecken und heiß in kleine Schraubgläser füllen, verschließen, umdrehen und abkühlen lassen.

Eberesche

Esskastanie

Beschreibung:



- die Esskastanie bzw. Edelkastanie ist einziger europäischer Vertreter der Gattung Kastanien (Castanea) aus der Familie der Buchengewächse,
- ist nicht mit der bei uns sehr verbreiteten Rosskastanie, die der Familie der Seifenbaumgewächse angehört, verwandt,
- sie ist eine Wärme liebende, submontane-mediterrane Baumart und sehr empfindlich gegen Spätfröste, staunasse Böden verträgt sie ebenso wenig wie ausgeprägte Sommertrockenheit oder eine verregnete Blütezeit,
- Hauptvorkommen in Deutschland: in der Pfalz, an Nahe, Saar und Mosel, aber auch in Oberrheinischer Tiefebene, im Odenwald, am Untermain und im Taunus
- kann vereinzelt in Parkanlagen, Botanischen Gärten und Liebhabergärten bis zu 35 Meter hoch wachsen, in Zwickau wurden Ende des vorigen Jahrhunderts während der Gestaltung des dortigen Baugebietes eine größere Anzahl Esskastanien entlang der Schubertstraße angepflanzt

Die Esskastanie ist einhäusig getrenntgeschlechtig, dass heißt männliche und weibliche Blüten stehen getrennt auf einem Baum. Die Früchte sind essbare Nüsse, die in einem stachligen Fruchtblütenbecher heranwachsen. Bevor ein Baum das erste Mal fruchtet, muss er ein Alter von 25 bis 35 Jahren erreicht haben. Die Früchte werden je nach Region Kastanien, Maronen oder Maroni usw. genannt. Mit Maroni werden häufig qualitativ hochwertige, große, süße Nüsse bezeichnet, die leicht zu schälen sind. Im Gegensatz zu anderen Nüssen enthalten die Maronen wenig Fett und sind reich an Kohlenhydraten (Stärke und Zucker). Ihr Gehalt an Proteinen ist höher als der von Kartoffeln. Besonders erwähnenswert ist, dass die Früchte glutenfrei sind. Deshalb kann das Mehl speziell von Menschen mit Gluten- bzw. Glutenintoleranz als Getreideersatz verwendet werden.

Das Holz ist leicht zu bearbeiten und auch ohne chemische Behandlung recht witterungs- und fäulnisbeständig. Deshalb ist es in vielen Branchen zu finden: bei der Herstellung von Möbeln, Fenster- und Türrahmen, Gartenzäunen, Wein- und Likörfässern, Masten, Hang- und Lawinenbauten und vielem anderen mehr.

Schon im frühen Mittelalter wurde aus Esskastanien Mehl gewonnen. In Südeuropa war die Esskastanie damals eine wichtige Nahrungsquelle, besonders für die Menschen der Bergregion im Winter. Später wurde sie immer mehr zum sogenannten „Brot der Armen“.

Maronenmehl ist heute noch Bestandteil von Gnocchi, Pasta, Gebäck, Müsliflocken und Brot. In der Schweiz wird sogar Bier mit Hilfe der Esskastanie produziert.

Überliefertes:



Verwendung:



Aufnahme: Schubertstraße

Maronen passen vorzüglich zu herbstlichen und winterlichen Menüs und werden in der mediterranen, aber auch in süddeutschen und alpenländischen Küchen verwendet. Die kleinen Allesköninger finden in Suppen und als Beilage zu kräftigen Fleischarten wie Wild, Wildgeflügel, Truthahn, Gans und Rindfleisch Verwendung. Lecker sind Maronen auch als Püree zusammen mit Kürbis und anderen Herbstgemüsen. Ein Maronendessert krönt jedes Menü und jede Festtafel. „Monte Blanco“ oder in der französischen Variante „Mont Blanc“ ist ein Dessertklassiker, schmeckt toll und ist ziemlich gehaltvoll!



Esskastanie

November 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maronencreme „Monte Blanco“

Zutaten (Mengenangaben für 4 Portionen) 500 g Maronen, 250 ml Milch, 1 Vanilleschote, 100 g Bitterschokolade, 50 g Puderzucker, 30 g Kakao, 2 EL Nusslikör oder Rum, 250 ml Sahne

Zubereitung:

Maronen mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen und im Backofen bei 250 Grad ca. 20 Minuten backen. Alternativ kann man die Maronen auch kochen.

1. Wenn die Schale aufgeplatzt ist, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Die braune Haut unter der Schale mit entfernen.
 2. Die Milch in einem ausreichend großen Topf erhitzen, die längs halbierte Vanilleschote und die Maronen dazugeben und langsam köcheln bis die Maronen weich sind (ca. 45 Minuten). Dabei immer wieder umrühren.
 3. Inzwischen Schokolade im Wasserbad schmelzen. Wenn die Maronen weich sind (sie saugen die Milch auf), die Vanilleschote herausnehmen und die Maronen pürieren. Anschließend die geschmolzene Schokolade, den Likör und den Puderzucker zugeben und alles gründlich mit dem Stabmixer durchmischen. Die Masse sollte ein nicht zu flüssiges Püree sein, ca. für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann, je nach Lust einen Berg daraus formen und mit sehr steif geschlagener Sahne (nach Geschmack mit oder ohne Zucker) „krönen“. Die Sahnehübe mit gesiebtem Kakaopulver garnieren – fertig ist der Monte Blanco! Mit einer Spritztülle kann die Creme natürlich auch einzeln portioniert werden.
- Zubereitungszeit: Ca. 90 min + 1 Stunde Kühlzeit

Zaubernuss

Beschreibung:



- bekannter unter dem Namen Hamamelis
- Pflanzengattung, die vier Arten umfasst (zwei in Nordamerika, zwei in Asien beheimatet)
- bei uns zu finden: in Ziergärten und Parkanlagen
- extrem winterhart, hält Temperaturen bis zu -35 Grad problemlos aus
- blüht im Zeitraum von Dezember bis Februar
- Volksmund: Virginische oder Amerikanische Zaubernuss, Hexenhasel, Hopfenhainbuche oder auch Wünschelrute

Überliefertes:



Nach der Überlieferung sollen bereits die Indianer Nordamerikas bei der Wassersuche am liebsten die Zweige der Zaubernuss verwendet haben. Es ist aber nicht bekannt, ob die Ureinwohner damit wirklich auch häufiger Wasser fanden, als mit Ruten anderer Gehölze. Ihre Medizinhäger allerdings kannten bereits die heilende Wirkung der Zaubernuss und behandelten kleine Verletzungen mit einem Sud aus der Rinde oder legten die Blätter auf die offene Wunde.

Verwendung:



Bis heute hat die Zaubernuss aber nicht nur als Arzneidroge in der Medizin ihre Bedeutung behalten, sondern auch in der Kosmetik. Die Inhaltsstoffe in Blättern und Rinde lindern Juckreiz und wirken blutstillend, entzündungshemmend, beruhigend und adstringierend (zusammenziehend). Hauptanwendungsgebiet ist neben der Behandlung von verschiedenen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Exzemen auch Hautpflege. Deshalb ist die Hamamelis ein häufiger Bestandteil von vielen Kosmetika (Aftershave, Gesichtswasser, Creme).

weitere Anwendungsbereiche: Behandlung von Blutungen, Verbrennungen, Krampfadern, Hämorrhoiden, Verletzungen

Neben der Verwendung der Hamamelis als Bestandteil von Salbe oder Creme lassen sich aus den Blättern oder der Rinde ein Tee oder eine Tinktur herstellen, die sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden können. Umschläge, Kompressen oder Teilbäder mit Hamamelistee versprechen Linderung bei Hautproblemen, Hämorrhoiden, entzündeten Füßen und ähnlichen Beschwerden.



Aufnahme: Auerbacher Straße

Zaubernuss

Für eine Tasse Tee benötigt man:

1-2 Teelöffel Hamamelis-Blätter oder Rinde mit kochendem Wasser übergießen. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Von dem Tee sollte man täglich ein bis drei Tassen in kleinen Schlucken trinken.



Dezember 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter des
Umweltbüros
wünschen allen
Naturfreunden
ein schönes
Weihnachtsfest
und die besten Wünsche
für das Jahr 2012!



Impressum:

Herausgeber: Stadtverwaltung Zwickau, Umweltbüro

Redaktion: Umweltbüro, Martina Schäfer, Dieter Ewig

Satz/Gestaltung: Pressebüro, Druckerei Stadtverwaltung Zwickau

Druck: Druckerei Stadtverwaltung Zwickau

Auflage: 150 Exemplare

Diese Druckschrift darf während eines Wahlkampfes weder von Parteien/Organisationen und Gruppen noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet und nicht auf Wahlveranstaltungen ausgelegt oder verteilt werden. Ferner ist das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel untersagt.

Bildnachweise: Fotos Dieter Ewig

Texte: Martina Schäfer

Quellennachweise: Schutzgebietswürdigungen und Dienstunterlagen
des Umweltbüros
Veröffentlichungen der Stadtverwaltung Zwickau
"Das große Handbuch der Klosterheilkunde" von Dr. Johannes
Gottfried Mayer, Dr. med. Bernhard Uehleke Pater Kilian Saum
OSB
"Alte Bauernregeln" von Helene und Otto Kostenzer