

**Der Nachhaltigkeit auf den Geschmack gekommen:  
Hecken- und Wiesenrezepte zum Nachmachen und  
Aufbewahren**

**Marmelade aus Brombeeren und Äpfeln (oder Äpfeln und  
Holunder):**

1 kg Obst: Äpfel in kleine Stückchen geschnitten, Brombeeren ganz  
500 g Gelierzucker, 2:1

Obst waschen, Äpfel entkernen und kleinschneiden, Holunder von den  
Dolden streifen und unreife oder überreife Früchte aussortieren, 1 kg  
auswiegen, mit dem Gelierzucker in einem großen Topf unter Rühren  
aufkochen (entsprechend der Anleitung auf dem Gelierzucker)  
Nach dem Kochen einen Löffel heiße Marmelade auf einen kalten  
Teller geben, um zu checken, ob die Marmelade geliert.  
Heiß in sterile Gläser füllen.



**Apfel-Brombeer-Holunder-Kompott (oder Apfel-Holunder-  
Mus)**

Äpfel, Brombeeren, Holunder, ggf. etwas Zucker  
Äpfel entkernen und für Kompott kleinschneiden, zusammen  
mit den Wildfrüchten aufkochen. Wenn die Äpfel süßlich sind,  
braucht es keinen weiteren Zucker, einfach nach Geschmack  
entscheiden. Kochend heiß in sterile Gläser füllen. Schmeckt  
zum Müsli oder zu Süßspeisen wie Pfannkuchen/Waffeln. Man  
kann die Äpfel auch in größeren Stücken kochen, dann die  
Berenfrüchte dazu und mit einem Pürierstab zerkleinern,  
nochmal kurz aufkochen und heiß in Gläser füllen. Das  
geschmeidige Mus schmeckt auch lecker in Salatsößen.

**Marmelade oder Mus aus Kornelkirschen**

Entweder die reifen (weichen) Kirschen vom Boden  
auflesen oder am Baum pflücken und zu Hause bei  
Zimmertemperatur nachreifen lassen. Sie schmecken erst,  
wenn sie weich sind. Für Marmelade oder Mus Kirschen mit  
etwas Wasser aufkochen und durch ein Sieb streichen oder  
durch eine flotte Lotte drehen.



**Eifel-Oliven**

Ca 500g Schlehen,  
1 l Wasser,  
50g Salz

Aus 50g Salz und einem Liter kochendem Wasser eine 5%ige  
Salzlösung herstellen und abkühlen lassen. Die Schlehen (idealerweise  
nach dem ersten Frost bzw. eingefroren und wieder aufgetaut) in ein  
großes Glas schichten, mit der Salzlösung übergießen. Um die  
Schlehen unter die Wasseroberfläche zu drücken, einen kleinen  
Gefrierbeutel mit etwas Wasser füllen und oben auf die Schlehen legen  
und sie so unter Wasser drücken. Ca. 8 Wochen fermentieren lassen.

**Wildkräuterpesto:**

250g Wildkräuter: z.B. Schafgarbenblätter, Beifuß, Brennnessel, wilder Dost, Gundermann, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Löwenzahnblätter  
500g Sonnenblumenkerne,  
500ml Sonnenblumenöl,  
Salz nach Geschmack,  
evt. Knoblauch



**Schafgarbe**



**Beifuß**



**Brennnessel**



**Wilder Dost**

Schafgarbenblätter schmecken sehr intensiv - ihr Anteil im Pesto sollte daher nicht zu hoch sein. Für einen nussigeren Geschmack die Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen (ggf. in der Salatschleuder nachhelfen) und mit einem Geschirrtuch oder einer Küchenrolle trockentupfen. Grob hacken und mit den anderen Zutaten im Mixer pürieren. In ein Glas füllen und mit Öl bedecken. Hält im Kühlschrank ca. 3 Wochen. Um das Pesto länger haltbar zu machen, kann man die abgefüllten Gläser folgendermaßen sterilisieren: Ein Geschirrtuch in einen großen Topf legen, Gläser hineinstellen, Topf mit Wasser auffüllen, so dass die Gläser noch aus dem Wasser rausschauen Topfdeckel drauf. Auf dem Herd zum Kochen bringen und für ca. 45 Minuten sterilisieren. Dann abkühlen lassen – die Deckel müssen sich nach unten ziehen (und später ploppen beim Aufdrehen).



**Gundermann**



**Spitzwegerich**



**Knoblauchsrauke**

**Brennnessel-Samen**

Abschneiden, trocknen, evt. rösten – lecker und nussig im Müsli!

**Hagebutten-Tee:**

Schalen mit einem scharfen Messer halbieren und trocknen (z.B. im Ofen bei 75 Grad C)

**Hagebutten-Pulver**

Hagebutten trocknen (ganz oder halbiert) und zu Pulver vermahlen. Lecker als Vitamin-Kick im Müsli!



**Hagebuttenmarmelade (ein bisschen aufwendiger)**

**Zutaten:**

600g Hagebutten

1 Liter Wasser

200g normalen Zucker oder entsprechend geringere Menge Gelierzucker (z.B. 3:1 oder 2:1)

1 Vanilleschote

½ Limette oder kleine Zitrone - Schale und Saft

ca. 4 Schraubgläser und 1 feines Sieb zum Passieren

**Zubereitung – Hagebutten-Marmelade:**

- Die Hagebutten ggf. verlesen, gut waschen und die Stiele entfernen. Hagebutten mit 1 Liter Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze und angekipptem Deckel ca. 40 Minuten köcheln, bis die Hagebutten weichgekocht sind.
- In der Zwischenzeit die Gläser sterilisieren, z.B. bei 150 Grad C im Backofen für 15 Minuten
- Die Hagebutten samt Kochwasser mit einem Pürierstab grob pürieren (somit wird das Passieren durchs Sieb erleichtert). Die grob pürierte Masse durch ein feines Sieb passieren, z. B. mit einer Suppenkelle oder mit einem Esslöffel. Zum Schluss bleiben nur die harten Schalen und die Kerne im Sieb zurück. Diese kann man nochmal mit Wasser aufkochen, erneut durch ein Sieb filtern und dann als Saft verwenden (z.B. lecker, um damit Apfelsmus mit leichtem Hagebuttengeschmack zu kochen).
- Die Vanilleschote mit einem Messer halbieren und das Mark herauskratzen. Das passierte Hagebuttenmus mit Zucker, Schale und Saft 1/2 Limette oder kleinen Zitrone, und Vanille unter Rühren zum Kochen bringen und 2 Minuten unter stetigem Rühren köcheln lassen (bzw. Entsprechend der Anleitung des Gelierzuckers).
- Die Marmelade noch heiß in die Gläser füllen und fest zuschrauben. Die Gläser mit einem Handtuch zudecken und langsam abkühlen lassen.



**Links:**

- **Mundraub:** <https://mundraub.org> – eine interaktive Landkarte mit Infos zu: was ist gerade wo reif im öffentlichen Raum? Wichtige Regeln: Eigentumsrechte beachten, behutsam mit Bäumen und Natur umgehen, Früchte der Entdeckungen teilen und bei der Pflege von Obstbäumen mitmachen
- **Für Rezeptideen:** Smarticular Netzwerk, [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)
- **Smarticular-Buch** (2017): Geh raus! Deine Stadt ist essbar

**Kontakt:**

**Team Bildung für Nachhaltige Entwicklung** im Fachbereich Klima und Umwelt

Klara Kauhausen: 0241-432 36 111

Fabiola Blum: 0241-432 36 112

[bne@mail.aachen.de](mailto:bne@mail.aachen.de)

[www.aachen.de/bne](http://www.aachen.de/bne)

**Ernährungsrat – AG Bildung:**

Kalle, Sina, Christa und Fabiola

[Ernaehrungsrat-aachen@posteo.de](mailto:Ernaehrungsrat-aachen@posteo.de)

[www.buergerstiftung-aachen.de/projekte/unsere-projekte/ernaehrungsrat.html](http://www.buergerstiftung-aachen.de/projekte/unsere-projekte/ernaehrungsrat.html)

