

KATRIN UND FRANK HECKER

KOSMOS

MACH WAS — DRAUS

Mit der Natur durch Herbst und Winter



MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN

Ideen &
— Rezepte mit

NATUR
MATERIALIEN

SEIT 1822

KATRIN UND FRANK HECKER

MACH WAS — DRAUS

Mit der Natur durch Herbst und Winter

KOSMOS



INHALT

Zu diesem Buch

MACH WAS DRAUS IM HERBST

Brombeer-Balsamico

Späte Räucherkräuter

Räucherbüschel binden

Holundergelee

Samentütchen

Hopfenlikör

Jahreszeitenkranz

Grüne Powerkörner

Haselnuss-Schoko-Aufstrich

Weißdorn-Früchtewein

Löwenzahn-Wurzelkaffee

Kastanien-Wärmekissen

MACH WAS DRAUS IM WINTER

Wildfrüchte-Punsch

Fichtennadelsalz

Walnusspesto

Das Gold aus dem Wald

Schlehkernkissen

Stimmungsvolles Waldlicht

Tassenkuchen für Vögel

Meisenkeks und Futterzapfen

Adventsstern aus Zweigen

Windlicht aus Eis

Räuchern in den Raunächten

SERVICE

Zum Weiterlesen

Interview

Impressum

Zu diesem Buch

MIT OFFENEN AUGEN den Naturreichtum um uns herum wahrnehmen, kleine Schätze mit nach Hause nehmen und etwas Schönes, Leckeres oder einfach Wohltuendes daraus machen – darum geht es in diesem Buch. Oft ist es auch so, dass wir im Herbst und Winter draußen Zweige, Zapfen oder Früchte sammeln, die uns in ihren Bann ziehen – und dann Zuhause gar nicht so recht wissen, was wir damit tun können. Wir möchten dich ermutigen, die Kräuterhexe (oder den Kräuterzauberer) in dir zu entdecken, deine Geschmacksnerven neu zu wecken, dein Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken, alte Naturbräuche neu zu entdecken und dir und anderen einfach mal was Gutes zu tun.



BLAUE KUGELN AN KAHLEN ZWEIGEN - Schlehen sind ein typisches Winter-Obst.

DU BRAUCHST NUR WENIG Das meiste, was du außer deinen gesammelten Schätzen noch benötigst, findest du wahrscheinlich ohnehin in deiner Küche oder im Keller. So kannst du gleich nach dem Spaziergang loslegen und musst in den meisten Fällen nicht noch extra Material dazu kaufen. Es ist auch wirklich kein großartiges handwerkliches Können vonnöten, um aus Naturmaterialien tolle Dinge entstehen zu lassen!

SCHAU GENAU Eine wichtige Bitte haben wir aber noch, bevor du loslegen kannst: Sammle bitte nur Kräuter und Früchte, die du wirklich ganz genau kennst oder eindeutig bestimmen kannst. Es ist immer gut, ein Bestimmungsbuch zu Rate zu ziehen, bevor du Wildfrüchte oder Kräuter verarbeitest. Dies gilt auch zum Beispiel für die Fichte: Verwechsle sie auf keinen Fall mit der sehr ähnlichen Eibe. Im [Anhang hier](#) findest du unsere Buchtipps zum sicheren Erkennen von Pflanzen.



FORMEN, FARBEN UND STRUKTUREN fallen im Herbst und Winter besonders auf.



**MACH WAS
DRAUS
IM HERBST**

Brombeer-Balsamico

Die dunklen Farbstoffe (Anthocyane) in Brombeeren sind sehr gut für dein Immunsystem.



FEUERROT verfärbt sich Essig, in dem Brombeeren für 2-3 Wochen gebadet haben. Im Kühlschrank aufbewahrt hält so ein Ansatzessig über mehrere Wochen.

WILDE BROMBEEREN sind klein, haben dafür aber ein ganz intensives Aroma. Weil sie uns nach dem pieksigen Ernten zum einfach Wegwaschen meist zu schade sind, legen wir sie in Essig ein, so begleitet uns ihr Geschmack noch bis in den Winter. Dazu waschen wir die Früchte zuhause gründlich, quetschen

sie leicht mit einer Gabel an und geben sie in ein verschließbares Glas mit weiter Öffnung.



PFLÜCKE DIE SCHWARZEN Rot sind sie unreif.

ERWÄRME SO VIEL Balsamico-Essig mit etwas Honig in einem Topf, dass die Früchte hinterher gut darin „schwimmen“ können. Den warmen Essig gießt du über die Früchte und lässt den Ansatz nun 3 Wochen stehen, dabei regelmäßig schütteln. Zum Schluss gießt du den fertigen Brombeer-Balsamico durch ein feines Teesieb in eine saubere Flasche. Etikettieren nicht vergessen und im Kühlschrank aufbewahren.



IN ESSIG EINLEGEN und regelmäßig schütteln.

Späte Räucherkräuter

Im Winter wird bei uns traditionell geräuchert – dieser Brauch hat sehr alte, weit zurückreichende Wurzeln.

WO AUCH IMMER DICKE LUFT IST, ob im Büro oder auch wenn die Stimmung zuhause angespannt ist, der Rauch ist in der Lage, Keime abzutöten und die Atmosphäre wieder zu entspannen. Besonders viel wird seit alters her in den Raunächten um die Weihnachtszeit herum geräuchert.



ZUM ABSCHIED VOM SOMMER noch letzte blühende und duftende Kräuter wie Schafgarbe, Goldrute, Johanniskraut und Gartensalbei pflücken.

WIE DU RICHTIG RÄUCHERST und was du außer Kräutern noch dazu brauchst findest du [ab hier](#). Hier möchten wir dir erst einmal einige wichtige, heimische Räucherkräuter vorstellen, die du jetzt im Spätsommer und Herbst noch draußen in der Natur oder auch im Garten findest.

RICHTIG TROCKNEN Sammle deine Kräuter nur an sonnigen Tagen. Zuhause streifst du Blätter und Blüten von den Stängeln und legst sie für etwa 2 Wochen zum Trocknen auf einem locker ausgebreiteten Tuch aus. Danach kannst du sie in einer beschrifteten Papiertüte verwahren (mit einer Wäscheklammer verschließen).



KÖNIGSKERZE entspannt die Atmosphäre.