



ORF extra

Weißdorn-Riegel und Heiße Heinzelmännerli

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Hier stelle ich den Hagedorn vor bzw. das „Heinzelmännerli“. Letztes Jahr habe ich das Samhain- oder Halloweenfest in Irland verbracht. Dort spielt das Dornengewächs nach wie vor eine große Rolle, weil es angeblich der Eingang zum Feenreich ist. Einen Weißdorn umzuschneiden bedeutet großes Unglück und deshalb werden heute noch Straßen um einen Weißdorn herum gebaut. In der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November sind die Tore zur Anderswelt bekanntlich weit offen.

Für mich zählt das heimische Dornengewächs zu den mystischsten Pflanzen. Es kann 600 Jahre alt werden und gilt seit Jahrtausenden als heil- und zauberkräftig und als heilig. Auf Weißdornhügeln versammelten sich Druiden, Merlin schläft bis ans Ende aller Tage unter einem Weißdorn und es kann gut sein, dass auch Dornröschen in Wirklichkeit hinter dem Dickicht einer Weißdornhecke auf ihren Prinzen gewartet hat.

Jedenfalls nutzen es viele Vögel und Insekten als Nahrungsquelle und Wohnquartier. Außerdem hat man Werkzeugstiele, Spazierstöcke und Zauberstäbe aus dem harten Holz gemacht.

Er hat glänzende, gelappte Blätter, ähnlich wie ein Eichenblatt und jetzt im Herbst leuchten seine roten Beerenbüschel. Die Wirkstoffe der Beeren kümmern sich sanft um das Herz- ganz speziell um die Herzkrankgefäße. In Form einer Tinktur die man mit Wasser tropfenweise einnehmen kann kräftigen die Weißdornbeeren das ganze Herz-Kreislaufsystem. Sie können außerdem den Blutdruck ausgleichen, Arterienverkalkung und Stress helfen.

Die Früchte haben ein mehliges Fruchtfleisch und 2 bis 3 Steinkerne. Abgesehen davon, dass sie bei Durchfall helfen können, hat man sie früher zu Mehl vermahlen und die Früchte roh oder als Mus in Fruchtbrot und Kekse eingebacken. Meine hab ich aus einem einfachen Teig mit Haferflocken, Mehl, Butter, Zucker und Mandelmilch und Weißdornfrüchten gemacht.

Hagedorn-Jause

„Weißdornriegel“

Ca. je 1 kleinen Kaffeebecher voll Haferflocken und Kokosflocken und 3 Esslöffel gehackte Nüsse nach Wahl in einer Pfanne trocken anrösten, je 3 Dörrfeigen und – Zwetschken zerkleinern.

Alle Zutaten mit 1 Kaffeebecher Weißdornmehl (im Mixer pulverisierte getrocknete Weißdornbeeren), 1 Becher Mandel-, Erdmandel- oder Kastanienmehl mit 2 EL weicher Butter, 2 EL Honig, 2 EL frische Weißdornbeeren (Achtung - da sind dann auch die etwas harten Kerne drin!) und etwas Mandelmilch verrühren/verkneten und in mit Butter ausgepinselte Riegelformen pressen, bzw. mit einem Löffel Kekse-Kleckse auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 100 Grad C für ca. 15 Min. backen.

„Heiße Heinzelmännerli“

Das passende Getränk - das zauberhafte „Heiße Heinzelmännerli“ dazu - geht einfach: 2 Hände voll Beeren eine Nacht in Wasser einweichen. Ein Teil wird zu Mus gekocht und durch ein Sieb passiert, der andere mit gerösteten Weißdornsamen und Gewürzen (Zimt, Tonkabohne, Kardamom, ...) wie Tee aufgekocht.

Mit dem abgeseihten, heißen Tee überbrühe ich jetzt noch eine kleine Hand voll Kaffeebohnenkirschen. Das ist das Fruchtfleisch der Kaffeebohne - auch Cascara genannt. Der Schuss Koffein hält uns in der Samhain-Nacht lange munter. Und zum Schluss mische ich noch etwas Beeren-Mus dazu.