



# Hecken schmecken...

und das nicht nur der Haselmaus



Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts  
„Die Große Nussjagd in Niedersachsen“ entstanden



# Hecken in Niedersachsen



Das ganze Jahr hindurch erfreuen uns die Hecken unserer Landschaft. Als blühende Lebensadern bieten sie vielen Tieren und Pflanzen Lebensraum.

Sie bieten Schutz vor Wind und Wetter. Im Frühjahr blühen sie weiß, erstrahlen im Sommer in kräftigem Grün und ihre Früchte und bunten Blätter leuchten im Herbst.

Das einstmals dichte Netz der Hecken ist jedoch mittlerweile lückenhaft. Viele Tiere und Pflanzen verlieren so Ihre Lebensgrundlage. Im Kooperationsprojekt der niedersächsischen Landesverbände von NAJU und BUND „Die Große Nussjagd in Niedersachsen“ geht es insbesondere um die Haselmaus, die als typischer Heckenbewohner durch den Verlust ihres Lebensraumes immer seltener wird.

In diesem Heft zeigen wir Euch, welche Funktionen Hecken haben, welche Sträucher für die heimische Tierwelt nützlich sind und wie man das üppige Angebot der Natur nutzen und genießen kann. Denn Hecken schmecken!

Habt Ihr Lust, tolle Rezepte mit heimischen Wildfrüchten auszuprobieren?  
Dann schnell weiter blättern, im hinteren Teil haben wir Euch viele Leckereien zusammengestellt!



# Hecken schmecken...

## ... dem Nachbar

Unsere heutige Kulturlandschaft ist das Ergebnis einer jahrtausendelangen Tätigkeit des Menschen in seiner Umwelt.

Die gemeinschaftlich bewirtschafteten Äcker wurden seit dem Mittelalter gegen das frei weidende Vieh geschützt. Hier dienten die ersten Hecken dem Aussperren des Viehs. Im späten Mittelalter wurde das Holz knapp und so wurden Hecken nicht nur als Zäune sondern auch zur Gewinnung von Holz genutzt. Sie trugen dadurch zum Schutz der Wälder bei.



## ... dem Klima und dem Boden

Sicherlich habt Ihr an heißen Sommertagen schon einmal den kühlen Schatten an einer Hecke genossen oder Euch im Herbst hinter ihr vor dem Wind geschützt.



Denn Hecken bremsen die Windgeschwindigkeit. Die vielen Blätter und Äste wiederum fangen Tau und Niederschlag auf und der Boden unter den Hecken bleibt länger feucht. An einer Hecke gibt es also immer ein spezielles Klima.

### **... am besten lang und breit**

Mindestens fünf Meter Breite sollte eine Hecke aufweisen und dabei idealerweise aus drei Teilen bestehen: Heckenkern, Heckenmantel und Heckensaum. Während im Kern der Hecke größere Sträucher und einzelne Bäume überwiegen, schließt der Heckenmantel mit kleineren Sträuchern die Hecke nach außen ab.

Im Heckensaum gibt es schließlich eine Vielzahl von Blütenstauden und Gräsern. Nur wenn alle drei Heckenteile vorhanden sind, können Hecken ihre vielen positiven Wirkungen voll entfalten.

### **... der Artenvielfalt**

Viele Tiere wie z.B. die Wildkatze oder die Haselmaus sind für ihr Überleben auf Hecken angewiesen. In unserer ausgeräumten und intensiv genutzten Landschaft bilden sie wichtige Rückzugsorte. Von den Hecken aus beginnen sie ihre unterschiedlich weiten Streifzüge in die angrenzenden Äcker und Wiesen.



Besonders dort wo auf Spritzmittel und intensive Bewirtschaftung verzichtet wird, finden Wildtiere gute Lebensbedingungen. Im Schutz der Hecken können sie auch weite Wanderungen unternehmen und so für den nötigen Austausch zwischen einzelnen Lebensräumen sorgen.



### ... der Haselmaus

Haselmäuse leben gern im Wald (Misch-, Laub- und Nadelwälder) mit einer dichten Strauchschicht (wie Himbeer- und Brombeergestrüpp und Haselsträuchern). Man kann sie aber auch am Waldrand, in Parks, Obstgärten und Feldgehölzen beobachten.



Wir können der Haselmaus am besten helfen, indem wir ihren Lebensraum schützen.

Bei der „Großen Nussjagd“ bieten wir deshalb praktische Maßnahmen an. Teilnehmen können interessierte Gruppen bzw. Schulklassen, die der Haselmaus helfen wollen.

Dazu gibt es ein kleines Helferpaket:

Das kleine Helferpaket besteht aus verschiedenen Sträuchern (ca. 20 Stück), die der Haselmaus Nahrung und Lebensraum bieten wie z.B. Hasel, Schlehe oder Weißdorn. Zusätzlich bekommt Ihr Begleitmaterialien mit vielen spannenden Informationen zu den Pflanzen und den Tieren, die diesen Lebensraum nutzen.

**Mehr Informationen zur Großen Nussjagd und den Helferpaketen unter [www.nussjagd-niedersachsen.de](http://www.nussjagd-niedersachsen.de)**



Die NAJU-Gruppe Wedemark bei der Pflanzaktion

# Heimische Sträucher für die naturnahe Hecke

Heimische Sträucher beleben den Garten: Im Frühling werden die Blüten umschwärmt von Insekten, im Sommer ziehen zahlreiche Tiere ihren Nachwuchs im Schutz der Hecken auf, im Herbst leuchtet das gefärbte Laub, bei Schnee und Kälte bieten sie einen sicheren Platz für Winterschläfer. Manche tragen köstliche Früchte, die der heimischen Tierwelt als Nahrung dienen. Heimische, standortgerechte Pflanzen sind an unser Klima angepasst. Ihre Pflege ist kostengünstiger, da sie weder Dünger noch Pflanzenschutzmittel benötigen.

Auch der Mensch kann die Früchte vieler Sträucher nutzen.

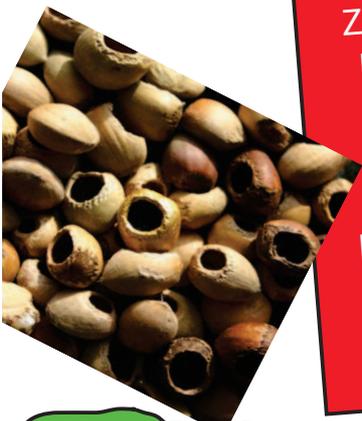
Entweder genießt man sie direkt vom Strauch oder stellt daraus leckeren Saft, Marmeladen und Kuchen her.

Hier zeigen wir Euch eine Auswahl heimischer Sträucher, die sich gut für eine Hecke im eigenen Garten eignen und die neben für uns essbaren Wildfrüchten auch Haselmaus und Co. Schutz und Nahrung bieten.



## Hasel (*Corylus avellana*)

Zweifelsohne die wichtigste Pflanze im Projekt die „Große Nussjagd“. An keiner anderen Nuss kann man so gut die unterschiedlichen Nagespuren der Tiere erkennen! Und auch der Mensch nutzt schon seit Jahrhunderten den Haselstrauch. Die Nüsse oder das Nussöl werden für Backwaren, Süßigkeiten (Nougat) oder Eis verwendet. Die Blätter sind in Tees enthalten. Erntezeit ab September.





### Berberitze (*Berberis vulgaris*)

Ab Mitte August reifen die kleinen, länglichen scharlachroten Beeren, die von herbem Aroma sind.

### Weißdorn (*Crataegus spec.*)

Dornstrauch mit roten Früchten, die an Hagebutten erinnern. In früheren Zeiten wurden die Früchte zu Mehl verarbeitet („Mehldorn“) bzw. geröstet als Kaffee-Ersatz verwendet. Fruchtreife ab September.



### Hagebutten (*Rosa spec.*)

Hagebutten sind die bekannten Früchte verschiedener Wildrosen. Kerne der Früchte gerne als „Juckpulver“ verwendet.



### Schlehe, Schwarzdorn (*Prunus spinosa*)

Die blauen Schlehenfrüchte reifen im September/Oktober, sollten aber erst nach den ersten Frösten geerntet werden, da sie vorher einen sehr herben Geschmack haben. Notfalls legt man sie vor der Verarbeitung einige Stunden ins Gefrierfach.

### Eberesche, Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*)



Die Beeren sind roh ungenießbar und in größeren Mengen leicht giftig. Gekocht und richtig zubereitet, sind sie sehr schmackhaft. Sie enthalten mehr Vitamin C als Zitronen.

### Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)

Strauch mit weißen Blütendolden und schwarzen Beeren. Auch die Blüten sind essbar. Beerenreife etwa ab Ende August. Achtung: Beeren vor Verzehr stets kochen, da roh ungenießbar!



# Leckere Hecken - Rezepte

## Aufstriche

### Brombeer-Holunder-Marmelade

700 g Brombeeren, 200 g Holunderbeeren  
1 kg Gelierzucker, 1 Zitrone

Die Brombeeren verlesen. Holunderbeeren waschen, die Beeren von den Dolden streifen. Beeren mit einer Gabel zerdrücken, mit Gelierzucker vermischen, abgedeckt über Nacht ziehen lassen. Die Zitrone auspressen, Saft zu dem Beeren-Zucker Gemisch geben, alles zusammen zum Kochen bringen und vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Marmelade heiß in Gläser füllen.



### Nussbutter

Geriebene Haselnüsse mit Butter vermischen, das passt sehr gut zum Nussbrot.

### Dreifruchtgelee

Je  $\frac{1}{4}$  l Saft von Himbeeren, Roten Johannisbeeren und Stachelbeeren  
750 g Gelierzucker

Gut 750 g von jeder Obstsorte entsaften (einzeln oder gleich zusammen). Abmessen und mit dem Gelierzucker mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Gläser abfüllen und verschließen.

### Hagebutten-Marmelade

500 g Hagebutten,  $\frac{1}{4}$  Liter Apfelsaft, Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone, gleiche Menge Gelierzucker wie Fruchtmus

Hagebutten putzen. Aufschneiden und die Kerne heraus-schaben. Hagebutten in einer Schüssel mit dem Apfelsaft, Zitronensaft und -schale 2 Tage ziehen lassen. Während dieser Zeit mehrmals umrühren. Danach Zitronenschale herausnehmen und die Hagebutten mit der Flüssigkeit im Mixer pürieren. Abwiegen und die gleiche Menge Gelierzucker darunter mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abfüllen und verschließen.



# Getränke

## Sanddorn-Saft

Am gesündesten ist der kalt gepresste Saft, den man aus den frisch geernteten Früchten ausquetscht und der sich eingefroren aufbewahren lässt. Er kann aber auch konserviert werden: Dazu mit etwa gleichem Gewicht an Zucker kurz aufkochen lassen und heiß in gut verschließbare Flaschen füllen.



Täglich 2 - 3 Löffel pur genießen oder zur Verfeinerung von Quark, Joghurt oder Müsli! Auch gut geeignet für Mixgetränke und mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt.



## Holunderblüten-Limonade

Holunderblütendolden in einen Steinguttopf füllen, einige Scheiben einer unbehandelten Zitrone dazwischenlegen. Mit Wasser auffüllen, so dass alles bedeckt ist. Abdecken und 1 Tag stehen lassen. Abseihen und mit Honig oder Ahornsirup süßen.

## Holundermilch

2 frische Blütendolden, 2 Tassen Milch

Je nach Geschmack eine Prise Ingwer, Safran, Zimt, Vanille.

Die Dolden mit kalter Milch ansetzen und zum Kochen bringen. Noch etwas ziehen lassen und abseihen. Würzen und mit Honig oder Ahornsirup süßen.

## Schlehen-Sirup

2 kg Schlehen, etwa 750g Zucker, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1 TL Zimtpulver

Schlehen gut waschen, abgetropft in einen Topf geben und so viel kochendes Wasser darüber gießen, dass sie vollständig bedeckt sind. Einen Tag stehen lassen. Den Saft abgießen, einmal aufkochen und wieder über die Schlehen gießen. Das Ganze zwei Tage wiederholen. Danach den Saft abgießen und filtern. Dann mit Zucker und Gewürzen so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Heiß in saubere Flaschen füllen und sofort verschließen.



# Süßes und Herzhaftes

## Holunderblüten-Pfannkuchen

Einige ggf. kleingeschnittene Blütendolden in Pfannkuchenteig ausbacken – fertig!



## Brombeer-Kuchen

Blätterteig für eine Springform von 26-28 cm Durchmesser  
500 g Brombeeren, 2 Eigelb, 120 g Honig, 100 g Mandeln; gerieben, 4 Eiweiß,  
50 g Vollkorngriss

Den Blätterteig ausrollen und in die gefettete Springform legen. Einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Füllung das Eigelb mit dem Honig zu einer hellen, luftigen Creme rühren. Mandeln beifügen. Eiweiß zu Schnee schlagen und mit dem Griess sorgfältig unter die Eigelbmasse ziehen. Die Beeren unter die Masse heben, Masse auf den Teigboden verteilen. Den Brombeerkuchen auf mittlerem Einschub 45 Minuten backen. Schmeckt warm besonders gut!

## Nussbrot

500 g Vollkornmehl, 20 g Hefe, 1 TL Meersalz, 300 – 350 ml Wasser, 150 g gemahlene Walnüsse und Haselnüsse gemischt  
Alle Zutaten zu einem Teig kneten und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 40 bis 50 min backen

## Schnelles Beeren-Eis

500 g tiefgekühlte Beeren (z.B. Johannisbeeren, Holunderbeeren, Sanddornbeeren oder ein Mix), 3-4 TL flüssiger Honig, 500 g Naturjoghurt



Mit dem Pürierstab erst Joghurt und Honig (je nach Geschmack auch ein paar Blättchen frische Minze) pürieren und dann die gefrorenen Früchte zugeben. Pürieren bis das Eis eine cremige Konsistenz hat. In gekühlte Gläser oder Eiswaffeln geben.



# Impressum

Diese Broschüre wird gemeinsam herausgegeben von:

NAJU Niedersachsen  
Alleestr. 36  
30167 Hannover

und

BUND Niedersachsen e.V.  
Goebenstraße 3a  
30161 Hannover

© NAJU Niedersachsen, Mai 2012

Layout: Anne Kessel

Texte: Anne Kessel, Sabine Edlich, Dr. Uwe Westphal, NABU Niedersachsen

Fotos und Illustrationen:

joda-fotolia.de, emer-fotolia.de, ktsdesign-fotolia.de,  
NABU/C.Buchen (S.7, 9, 10), NABU/Eberhardt Schad (S.7, 10), NABU/Michaela Stei-  
ninger (S. 2, 7, 8), NABU/Rolf Jürgens (S.2), NAJU Niedersachsen (S.1, 7, 12), NABU/  
Tom Dove (S.5), NABU Verbandsnetz (S.2, 3, 6, 7, 8, 9, 10), Sven Büchner (S.1, 6, 7,  
12), pixelio/Ich-und-Du (S. 5)

Druck:

dieUmweltDruckerei GmbH  
Büttnerstraße 15  
30165 Hannover



Die vorliegende Broschüre entstand im Rahmen des Pro-  
jektes "Die Große Nussjagd in Niedersachsen. Das Projekt  
sowie diese Broschüre konnten realisiert werden durch die  
freundliche Unterstützung von der Niedersächsischen Bungo-  
Umweltstiftung

Diese Broschüre wurde gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem  
blauen Umweltengel.

Sie kann bei der Naturschutzjugend Niedersachsen bestellt werden.



Bund für  
Umwelt und  
Naturschutz  
Deutschland





## „Die Große Nussjagd in Niedersachsen“

Seit Juli 2010 haben NAJU und BUND in Niedersachsen alle Kinder aufgerufen, sich an der „Großen Nussjagd“ zu beteiligen. Ziel ist, die Haselmaus in Niedersachsen nachzuweisen - mithilfe vieler kleiner Forscher. Denn die Daten zur Haselmaus sind lückenhaft, das Vorkommen dieser streng geschützten Art auch aufgrund ihrer heimlichen Lebensweise kaum bekannt. Die Haselmaus hinterlässt aber an Haselnuss-Schalen so charakteristische Nagespuren, dass sie sich dadurch nachweisen lässt.

mehr dazu unter [www.nussjagd-niedersachsen.de](http://www.nussjagd-niedersachsen.de)