

## Fakten und Volkstum

Im Herbst produziert die Heckenrose leuchtend rote Beeren, die Hüften genannt werden. Während des Zweiten Weltkriegs organisierten das britische Gesundheitsministerium und Länder-Kräuter Komitees die Sammlung von Hagebutten für die Produktion von Hagebutten Sirup. Dieser Sirup hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt und war ein guter Ersatz für den Mangel an frischem Obst und hilfreich bei Erkältungen. Kinder spielten sich gegenseitig Streiche, indem sie die Innenseiten von Hagebutten nahmen und sie sich gegenseitig unter das Hemd steckten. Die Innenseiten von Hagebutten lösen einen Juckreiz aus und wurden manchmal auch als Juckpulver bezeichnet. Die Heldin der Gebrüder Grimm ist bekannt als Dornröschen. In Slowakisch, Tschechisch und Ungarisch ist sie unter dem Spitznamen Heckenrose bekannt. Auf Ungarisch Csipkerózsika, Šípková Ruženka auf Slowakisch, Šípková Růženka auf Tschechisch.

Der lateinische Name des Hundes Rose ist *Rosa canina*. „Canina“ ist abgeleitet vom altgriechischen Glauben, dass ein Heilmittel sei oder der Biss eines tollwütigen Hundes! Es ist anzunehmen, dass die scharfen Stacheln der Pflanze, die den Eckzähnen eines Hundes ähneln und das Potenzial haben die Haut zu schädigen, den allgemeinen Namen inspiriert haben. Die Heckenrose ist auch als Hagebutte und wilde Rose bekannt. Sie bezieht sich auf "Eglantine" von Shakespeare. Die am weitesten verbreitete Wildrosenart ist die Heckenrose.

Die Frucht der Heckenrose heißt Hagebutte und wird in vielen traditionellen Rezepten verwendet. Hagebutten enthalten mehr Vitamin C als Zitronen.

Eine gute Idee zur Aufbewahrung von Rosenblättern für spätere Verwendung ist es diese z.B. im Ofen zu trocknen: Sammeln Sie frische Rosenblütenblätter, die nicht mit Chemikalien behandelt wurden. Den Ofen auf 90°C vorheizen. Die Blütenblätter sanft waschen und gut abtropfen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die gereinigten Blütenblätter in einer einzigen Schicht auf das Blech legen. Achten Sie darauf, dass Sie alle Spuren von Stielen entfernen. Backen Sie die Blütenblätter bis sie trocken sind und wie Kartoffelchips brechen. Wenn sie noch nicht trocken genug sind, noch ein paar Minuten backen und wieder testen. Danach lagern Sie sie in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, dunklen Ort.



## Rezepte

### HAGEBUTTEN SIRUP

#### Zutaten

1 kg Hagebutten, 3 Liter Wasser, Zucker

#### Anleitung

Schneiden Sie die Hagebutten von den Stängeln ab und waschen Sie sie. Sterilisieren Sie ein paar Flaschen und ihre Verschlüsse. Sie können dies in einem Backofen, in der Geschirrspülmaschine oder in der Mikrowelle machen. Die Hagebutten grob hacken und in einem großen, schweren

Kochtopf geben. Wasser hinzufügen, zum Kochen bringen, Hitze herunterdrehen und für 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemisch durch eine doppelte Lage Musselinstoff sieben und das Fruchtfleisch für eine gute halbe Stunde sitzen lassen, um den ganzen Saft durchfließen zu lassen. Waschen Sie den Musselin und verwenden Sie ihn wieder oder verwenden Sie ein frisches Stück, falten Sie ihn und geben Sie den Saft wieder durch. Der Doppelstrang ist wichtig, da er alles entfernt, was das Verdauungssystem reizen könnte. Messen Sie den Hagebuttensaft zurück in den gereinigten Kochtopf. Für je 500 ml 325 g Zucker hinzufügen. Langsam erhitzen bis sich der Zucker unter ständigem Rühren aufgelöst hat und dann 3 Minuten lang zum Kochen bringen, wobei der Schaum falls erforderlich weggeschöpft wird. Sofort in die sterilisierten Flaschen füllen.

So fügen Sie Farbe und Spaß zu Sommergetränken hinzu. Geben Sie Rosenblütenblätter auf Eiswürfelschalen und servieren Sie es mit einem Zweig Minze.

Hagebutten immer zweimal durch doppelte Musselinschichten sieben. Dadurch wird sichergestellt, dass keine Haare oder Samen in der Rezeptur zurückbleiben können.

### HAGEBUTTEN MARMELADE

#### Zutaten

1 kg wilde Hagebutten, 1 Liter Wasser, 340g Zucker, 1 frische Zitrone

#### Anleitung

Die Hagebutten waschen und die Blätter und Stiele entfernen. Jede gewaschene und getrocknete Hagebutte von beiden Seiten sorgfältig schneiden, öffnen und alle klebrigen Samen entfernen. Keine Kerne hinterlassen, die in der Marmelade wiederfinden zu sind. Legen Sie die Hagebutten in einen schweren Topf und kochen Sie sie für etwa 40 Minuten bis sie weich sind. Drücken Sie die Mischung durch ein feines Sieb und geben Sie sie zurück in die ausgespülte Pfanne. Fügen Sie Zucker und Zitronensaft hinzu, um die Farbe zu erhalten. Alle paar Minuten unter Rühren kochen bis die Mischung wie eine Creme dickflüssig und glänzend ist. Testen Sie die Marmelade mit einem Teller, sobald sie abgekühlt ist sollten leichte Schlieren entstehen. Bewahren Sie die Marmelade in sauberen und sterilisierten Gläsern auf.

Verarbeitete Hagebutten im Kühlschrank lagern, insbesondere, wenn das Glas geöffnet ist. Ungeöffnet sollten sie etwa 4 Monate halten.

Hagebutten dürfen nicht roh gegessen werden. Hagebuttensaft immer abseihen und alle Haare oder Kerne entfernen, die das Verdauungssystem reizen könnten.

## Rezepte

### ROSENBLÜTENHONIG

Rosenblütenblätter sind antibakteriell, und können dazu beitragen eine Halsentzündung zu lindern.

#### Zutaten

Rosenblütenblätter, Honig, sterilisiertes Glasgefäß, Holzlöffel

#### Anleitung

Die Rosenblütenblätter in ein Glasgefäß geben, mit Honig bedecken und umrühren, um sicherzustellen, dass alle Blütenblätter bedeckt sind. Fügen Sie den sterilisierten Deckel hinzu und lassen Sie ihn 6 Wochen an einem kühlen Ort wie einer Speisekammer oder einem Kühlschrank ziehen. Blütenblätter nach 6 Wochen sieben und durch Musselin drücken. An einem kühlen Ort aufbewahren und bei dem ersten Anzeichen von Halsschmerzen zum Tee oder heißem Wasser hinzufügen.

### ROSENBLÄTTER

Rosenblätter sind essbar und können zu vielen Gerichten hinzugefügt werden, um eine besondere Note zu verleihen. Streichen Sie zum Beispiel Erdnussbutter oder Marmelade auf Toast und streuen Sie dann frische Blütenblätter darüber. Viel Spaß beim Experimentieren.

Hagebutten Blütenblätter können zur Herstellung von Tinktur oder Rosenwasser verwendet werden. Eine Tasse Tee oder Tinktur kann mit getrockneten Rosenblättern hergestellt werden.

Bereiten Sie den Tee vor, indem Sie das kochende Wasser über die Blütenblätter aufgießen und es über Nacht infundieren. Die Flüssigkeit durch Musselin abseihen und im Kühlschrank aufbewahren. Dieser Tee soll bei Magenkrämpfen helfen.

### ZUCKERROSE BLÜTENDEKORATION

#### Zutaten

essbare Rosenblütenblätter, 1 großes Eiweiß, 10g Streuzucker/ Kristallzucker

#### Anleitung

Sorgfältig einzelne Blütenblätter aus den Blüten zupfen. Waschen Sie die Blütenblätter vorsichtig und versuchen Sie, sie nicht zu verletzen. Legen Sie die Blütenblätter auf ein Küchenpapier und lassen Sie sie vollständig trocknen. Legen Sie ein Drahtkühlgestell auf ein Backblech. Verquirlen Sie ein Eiweiß in einer Schüssel und erteilen Sie den Zucker auf einem Teller. Mit einem Pinsel jedes Rosenblatt mit dem Eiweiß bestreichen und dann in die Schüssel mit dem Zucker geben. Dann drehen, um beide Seiten zu beschichten und zusätzlich mit Zucker bestreuen so dass die Blütenblätter vollständig überzogen sind. Platzieren sie die kandierten Rosenblütenblätter auf einem Drahtgestell und lassen Sie sie trocknen.



© Tori Avey

## BLUMENNAME HERAUSFORDERUNG

Blumen werden häufig als Babynamen verwendet. Z.B. Jasmine. Beginnen Sie mit A und arbeiten Sie sich so weit wie möglich durch das Alphabet. Definieren Sie für jeden Anfangsbuchstaben einen Blütennamen.

## Feedback zur Blume

Geben Sie allen Zeit über ihre Erfahrungen in der Gruppe zu reflektieren und denken Sie darüber nach:

**DORN:** etwas Schmerzvolles vom Tag

**ROSE:** etwas Freudvolles vom Tag

**KNOSPE:** etwas, das als nächstes passieren wird (z.B. eine Blüte wird sich daraus entwickeln!)

Sammeln Sie das Feedback der Gruppe, beginnend mit den "Dornen", dann die "Rosen" und schließlich die "Knospen".

Die Aufgabe endet mit positiven Aussagen und ermöglicht es Teilnehmer\*innen tiefergründiger über ihre Erfahrungen zu reflektieren. Geben Sie allen Zeit, Ihre Emotionen miteinander zu teilen.

## VERZAUBERTE ROSE WEITERGEBEN

Dieses Spiel basiert auf der Geschichte von Dornröschen nämlich den fallenden Blütenblättern. Sammeln Sie mehrere Rosen. Alle Spieler\*innen sitzen in einem Kreis. Geben Sie eine einzelne Rose an den/die erste\*n Spieler\*in, diese\*r entfernt ein Blütenblatt und reicht es nach links weiter. Der/Die nächste Spieler\*in sollte dasselbe tun und so weiter um den Kreis herum. Der/Die Spieler\*in, der/die das letzte Blütenblatt der verzauberten Rose entfernt, ist aus dem Spiel.

Den verbleibenden Spieler\*innen wird eine neue Rose überreicht und der Vorgang wird solange wiederholt bis der/die letzte Spieler\*in das letzte Rosenblatt erhält.

## Spiele + Aktivitäten

### BLUMEN PRESSEN

#### Material

Blumen, Papierstücke, schwere Bücher

#### Anleitung

Wählen Sie verschiedenste Blumen zum Pressen aus. Es können ganze Blüten, Blütenblätter, Knospen oder Blätter sein. Ordnen Sie sie zwischen Papierblättern an und legen Sie dann schwere Bücher auf das Papier. Prüfen Sie nach einigen Tagen den Fortschritt und kontrollieren Sie diese so lange bis die Blumen flach und völlig ausgetrocknet sind. Verwenden Sie die Blumen für Bastelprojekte.

### ACHTSAMKEIT

Gehen Sie mit Freund\*innen spazieren und suchen Sie nach Heckenrosen. Beachten Sie bei der Suche die Umgebungsgeräusche, Gerüche und die Sinneswahrnehmungen auf der Strecke. Teilen Sie Ihre Gedanken mit ihrem/ihrer Freund\*in. Sobald die Heckenrose gefunden wurde, halten Sie inne und inspizieren Sie sie still und leise für eine Minute. Versuchen Sie, an nichts Anderes zu denken als an die Rose und ihre einzigartigen Merkmale. Setzen Sie sich hin, schließen Sie für zwei Minuten die Augen und sagen Sie Ihrem Gegenüber, was Sie fühlen. Zum Schluss atmen Sie den Geruch der Blume tief ein.

Legen Sie sich drei Minuten lang schweigend hin und seien Sie sich dabei Ihrer Atmung bewusst.

Nach der achtsamen Beobachtung einer Rose reflektieren Sie über die Erfahrung, indem Sie etwas schreiben oder zeichnen. Somit können Sie ausdrücken, was Sie gesehen oder gefühlt haben. Während Sie dies tun, hören Sie sich entspannende Musik an. Nehmen Sie sich dafür 15 Minuten Zeit. Wenn Sie fertig sind, präsentieren Sie Ihre Arbeit dem/der Partner\*in.