

Superfood vom Wegesrand

Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe stehen richtig auf dem Speiseplan, wenn die Herbststürme durchs Land ziehen.

Für gesundes Essen eignen sich auch **HIESIGE GARTEN- UND WILDPFLANZEN** bestens

Exotische Lebensmittel wie Chia, Goji oder Moringa gelten als besonders gesundheitsfördernd. Doch oft fehlen dafür wissenschaftliche Belege. Auch hohe Preise, weite Transportwege und mögliche Schadstoffrückstände wecken Skepsis. Eine nachhaltige Alternative sind Pflanzen, die vor der eigenen Haustür wachsen – wengleich hiesige Garten- und Wildpflanzen oft stiefmütterlich behandelt werden. Dabei haben sie in Sachen Nährstoffe und Geschmack mindestens genauso viel zu bieten und lassen sich vielfältig verwenden.

Heimische Sorten wie Brennnessel, Hagebutte und Kapuzinerkresse können den Speiseplan bereichern und dank ihrer erstaunlichen Fülle an Vitami-

nen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen das Wohlbefinden steigern. Gerade jetzt im Herbst lohnt sich der Blick auf das, was im eigenen Garten oder am Wegesrand wächst. Beim Sammeln gilt: trockene Tage abwarten, nur an von Schadstoffen unbelasteten Standorten ernten und stets etwas für Wildtiere übrig lassen.

► **Brennnessel:** Unterschätztes Kraftpaket

Inhalt und Wirkung: Kaum eine Pflanze wird so unterschätzt wie die Brennnessel. Wegen ihrer Brennhaare gilt sie vielen als lästiges Unkraut – dabei steckt sie voller wertvoller Nährstoffe. Ihre Blätter enthalten viel Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium und sind reich an Vitamin A und C. Damit



Vielseitig einsetzbar: Kapuzinerkresse.

Foto (Archiv): imago/Rüdiger Wölk

unterstützt die Heilpflanze des Jahres 2022 die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd.

Ernte und Verwendung: Vor allem die jungen Blätter eignen sich für die Küche. Sie können bis in den Herbst hinein geerntet werden – am besten gehen Sie mit Handschuhen ans Werk. In der Küche lassen sich die Brennnesselblätter wie Spinat zubereiten, zu Pesto mixen, zu knusprigen Chips backen oder roh in Smoothie oder Salat genießen. Getrocknet ergeben sie einen kräftigen Kräutertee. Damit sie nicht mehr brennen, reicht es, die Blätter kurz zu blanchieren oder mit dem Nudelholz zu wal-

zen. Richtige Kraftpakete sind die kleinen Samen. Sie reifen aktuell aus und sind reich an Vitamin E, hochwertigem Pflanzenprotein und der Omega-6-Fettsäure Linolsäure. Geröstet oder getrocknet verfeinern sie Müsli, Joghurt oder Salat mit einem nussigen Aroma. Für die Ernte eignen sich die weiblichen Pflanzen. Zu erkennen sind sie daran, dass ihre Fruchtstände nach unten hängen, während die der männlichen Pflanzen seitlich abstehen.

► **Hagebutte:** Vitaminbombe für den Winter

Inhalt und Wirkung: Die leuchtend roten Früchte verschiedener Rosenarten sind

wahre Vitaminbomben. Mit rund 1250 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm frischer Frucht übertreffen sie den Klassiker Zitrone und die viel gepriesene Goji-Beere um ein Vielfaches. So stärken Hagebutten das Immunsystem und beugen Erkältungen auf natürliche Weise vor. Hinzu kommen Antioxidantien und Beta-Carotin, die die Zellen schützen sowie Haut und Augen stärken.

Ernte und Verwendung: Hagebutten lassen sich ab Spätsommer bis zum ersten Frost ernten. Wer sie in der Küche nutzen möchte, sollte auf eine schonende Verarbeitung achten, da Vitamin C empfindlich auf Hitze reagiert. Für Tee genügt es, getrocknete Früchte mit heißem Wasser aufzugießen. Durch Kö-

cheln lässt sich aus den Früchten ein Mus herstellen, das sich hervorragend als Brotaufstrich oder als Topping für Desserts eignet. Die Früchte am besten in der „Flotten Lotte“ passieren – so entfernt man die feinen, reizenden Härchen der Kerne.

► **Kapuzinerkresse:** Bunte Antibiotika-Alternative

Inhalt und Wirkung: Die Kapuzinerkresse ist nicht nur ein farbenfroher Hingucker im Garten, sondern auch ein kleines Heilwunder. Die enthaltenen Senföle wirken antimikrobiell und sind sowohl gegen viele Bakterien als auch gegen einige Viren und Pilze wirksam. Gleichzeitig ist die Pflanze ausgesprochen vielseitig in der Küche.

Ernte und Verwendung: Nahezu alle Teile sind essbar – Blät-

ter, Blüten und Samen. Vor allem die jungen Blätter und Blüten schmecken frisch-fruchtig mit einer leichten Schärfe. Sie passen in Salate, Kräuterquark und Dips oder sorgen ganz nebenbei für bunte Farbtupfer auf dem Teller.

Im frühen Herbst werden auch die Samen interessant: Die unreifen, grünen Bällchen lassen sich zu „falschen Kapern“ einlegen und so auch in der kalten Jahreszeit genießen.

REZEPT: FALSCHER KAPERN AUS KAPUZINERKRESSE

Für dieses Rezept gilt es, frisch geerntete grüne Samen zu waschen, in einem sauberen Schraubglas mit zwei bis drei Teelöffeln Salz zu mischen und eine Woche im Kühlschrank stehen zu lassen. Danach werden die entwässerten Kapern gespült, wieder ins Glas gefüllt, mit heißem Weißwein- oder Apfelsaft übergossen und rund zwei Wochen ziehen gelassen. Nach dem Abkühlen sollte man sie kühl und dunkel aufbewahren.

Ungeöffnet halten die falschen Kapern bis zu zwei Jahre, angebrochen im Kühlschrank mehrere Monate – vorausgesetzt, sie bleiben vollständig mit Essig bedeckt. Wie echte Kapern schmecken die Kapuzinerkaper vor allem auf der Pizza, in Pasta, Salaten oder Saucen.



Die Hagebutte ist ein Vitaminwunder.

Foto: Life in the Apple Garden / Pexels



Für Tee, Pesto und vieles mehr: Die Brennnessel ist weit mehr als ein Unkraut.

Foto: Artur Roman / Pexels

Wintertraum unter dem Sternenhimmel

ANZEIGE

Die Terrasse des Fora Hotel Hannover by Mercure verwandelt sich vom 1. November bis zum 28. Februar in eine verträumte Iglu-Winterlandschaft

Zum letzten Jahreswechsel hatte Florian Stühmer, General Manager im Fora Hotel Hannover by Mercure, einen weihnachtlichen Trend aus seiner Zeit in New York nach Hannover gebracht: beheizte „Iglus“ – winterlich dekorierte, transparente Rundzelte, die in

wohlig-warmer Atmosphäre einen malerischen Rundumblick auf die Winterlandschaft ermöglichen und sie um einen Panorama-Sternenhimmel über den Köpfen der Gäste bereichern.

Dieses neuartige Außengastronomie-Konzept für die Win-

termonate schlug hohe Wellen, auf Social Media und vor Ort: „Wir waren durchgehend ausgebucht“, freut sich Stühmer. Damit war klar: Die Iglu Lounge wird in diesem Winter nicht nur fortgeführt, sondern weiterentwickelt und vergrößert. Vorhang auf für die Fora Iglu Lounge 2.0!

Aus bisher drei Iglus sind fünf liebevoll dekoriert, mit regelbarer Heizung und Platz für bis zu sechs Personen. „Damit sind, bei Belegung von fünf Iglus gleichzeitig, sogar Weihnachtsfeiern mit bis zu 30 Personen möglich“, so Stühmer.

Rund um die Iglus wird eine neue, weihnachtliche Winterlandschaft installiert. „Unser kleines Winter Wonderland mit 10 Meter hohem Tannenbaum, einem über zwei Meter großem, leuchtenden Rentier und festlichen Illuminationen versetzt jeden in Weihnachtsstimmung“, ist Stühmer überzeugt. Mitten drin steht die neue Glühweinstation und sorgt für Weihnachtsmarkt-Vibes, während sich die „Iglu-Besatzungen“ nebenan an der wärmenden Feuerschale begegnen. Für 59 Euro pro Person, die auf den Mindestverzehr



Romantik pur.

Foto: Tim Schaarschmidt

von 200 Euro pro Iglu angerechnet werden, gibt es nach dem hausgemachten Willkommens-Glühwein oder -Punsch ein perfektes Winterthema passendes Fondue mit Rinderfilet, Garnelen sowie – neu in diesem Jahr

– Barbarie Entenbrust und Iberico Schwein, dazu mediterranes Gemüse, Kartoffelgratin, frisch gebackenes Sylder Brot, Saucen und Dips sowie als Dessert das exklusive Tonkabohnen Crème brûlée. Heiße und kalte Geträn-

ke können von der umfangreichen Getränkekarte oder direkt an der Glühweinstation dazu bestellt werden.

Die Fora Iglu Lounge ist montags bis samstags von 16 bis 22 Uhr geöffnet, die letzte Reservierung ist jeweils ab 20 Uhr möglich.

Wichtig: Reservierungen werden ausschließlich per E-Mail unter hc025@accor.com angenommen und von Montag bis Freitag während der Geschäftszeiten beantwortet. Florian Stühmer rät, nicht zu lange zu warten: „Aus dem Vorjahr wissen wir, dass die Nachfrage sehr groß ist, deshalb empfehle ich, rechtzeitig zu reservieren. Der Countdown läuft!“

► **Fora Hotel Hannover by Mercure, Großer Kolonnenweg 19, 30163 Hannover, Telefon: (0511) 67 06-0, www.fora.de**



Schnell sein zahlt sich aus:

Bis Jahresende gratis lesen

+ 50 € geschenkt

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.




Hannoversche Allgemeine

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter 📄 abo.HAZ.de/schnell

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Bewegung und Therapie auf höchstem Niveau

ANZEIGE

Physio Plus Ricklingen – neue Praxis für Physiotherapie und Medizinisches Training

Hagen Stolper und Aida Turpin haben in Ricklingen die Praxis Physio Plus eröffnet. Beide bringen langjährige Erfahrung und spezielles Fachwissen ein. Das Team nimmt sich Zeit für eine nachhaltige Therapie.

Der Therapiebereich für klassische Physiotherapie startet bereits am 6. Oktober. Mit moderner Ausstattung und einem interdisziplinären Team werden Patientinnen und Patienten nach Verletzungen, Operationen oder gesundheitlichen Problemen wieder fit für Alltag und Sport gemacht. „Therapeutisches Wissen und Zeit sind die Grundlage unserer Arbeit“, betont Aida Turpin.

Die Praxis bietet sechs helle Behandlungsräume, einen Therapiebereich sowie Flächen für Krankengymnastik am Gerät, Funktionstraining, Trockengymnastik, einen Kursraum und medizinisches Training. Neueste Technik wie 3D-Körperscan und Kompressionsgeräte unterstützt Regeneration,

Schmerzlinderung und Entspannung.

Zum Leistungsspektrum gehören Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, CMD-Behandlungen sowie Massage-, Wärme- und Kältetherapie. Am 1. November eröffnet zusätzlich der große Kurs-

raum für Funktionstraining und Bewegungsangebote, ab Dezember folgt ein medizinischer Trainingszirkel. Ergänzend gibt es Stabilisationsübungen, 5-20 Präventionskurse und 8-Wochen-Programme. Das Nachsorgeprogramm T-RENA startet am 1. April 2026.

PHYSIO PLUS RICKLINGEN ENTWICKELT SICH WEITER

Zum Start steht die Physiotherapie im Mittelpunkt, ab Dezember folgt der Trainingszirkel. Ab Mitte bis Ende 2026 erweitern zudem EMS-Training und Chiropraktik das Angebot. Auch Hausbesuche im Umkreis von drei Kilometern sind möglich. Termine können per WhatsApp, Mail, Online-Formular oder telefonisch vereinbart werden – Physiotherapie-Termine sind meist innerhalb von 24 Stunden verfügbar.

Die Praxis ist barrierefrei, kostenlose Parkplätze stehen direkt vor der Tür bereit. Der Eingang befindet sich rechts vom EDEKA – gemeinsam mit dem Zugang zur Fitnessstadt.



Hagen Stolper und Aida Turpin bieten in ihrer modernen Praxis nachhaltige Therapien, die Patienten fit für den Alltag und Sport machen.

Foto: Physio Plus

► **Physio Plus Ricklingen Göttinger Chaussee 83 30459 Hannover Telefon: (0511) 898 549 60 Mobil/WhatsApp: 0170/299 099 info@physioplus-ricklingen.de www.physioplus-ricklingen.de**