

In Hagebutten steckt die geballte Kraft an Vitaminen und Mineralstoffen. Als Multitalent dienen die roten Früchte nicht nur zur Stärkung des Wohlbefindens, sondern sind auch spezieller Rezeptbestandteil einer feinen Spaghetti-Sauce.

Athena Tsatsamba Welsch

Die Hagebutte

Ein vitaminreiches Multitalent



Wenn im Herbst die Hecken lichter werden, dann leuchten die roten Früchte der Hagebutte in ihrer vollen Farbenpracht. Die ausgereiften oval- bis eiförmig geformten Früchte verschiedener Rosengewächse werden vorzugsweise im Herbst geerntet, wenn sie ausgereift, aber noch hart und knackig sind.

Vorkommen

Die Hagebutte zählt zur Gattung der Rosengewächse. Eigentlich handelt es sich bei Hagebutten um die ungiftigen Früchte verschiedener Rosenarten. Jedoch werden auch Wildrosen selbst, an denen Hagebuttenfrüchte wachsen, oftmals als Hagebutten bezeichnet. Weltweit gibt es schätzungsweise zwischen 100 und 200

Rezept

Hagebutten-Sauce für Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g frische Hagebutten oder 150 g getrocknete Hagebuttenschalen
- 0,7 l Wasser
- Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Rosmarin, Cayennepfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Mehl
- etwas kaltes Wasser
- 500g Spaghetti, 5 l Wasser und 1 TL Salz

Rezept-Tipp:

Lassen Sie für eine süsse Variante dieser aromatischen Sauce die pikanten Gewürze weg und schmecken Sie die Hagebutten-Sauce stattdessen mit Rohrohrzucker, Zitronensaft und etwas süsser Sahne ab. Die Sauce schmeckt sehr fein zu Dampfnudeln, Milchreis sowie Griessbri oder Griessklösschen.



Zubereitung

1. Für die Zubereitung dieser Sauce werden ausschliesslich die Schalen verwendet. Waschen Sie zunächst die frischen Früchte und entfernen Sie die Stiele und Köppchen.
2. Schneiden Sie die Hagebutten längs auf und kratzen Sie die Kerne und Härchen mit einem Messer aus. Werden getrocknete Hagebuttenschalen verwendet, müssen diese vor der Zubereitung einige Stunden in warmem Wasser eingeweicht werden.
3. Die frischen Hagebuttenschalen mit dem Wasser in einen Topf geben, bei den getrockneten Früchten das Einweichwasser verwenden und 20 Minuten lang kochen.
4. Pürieren Sie die Früchte mit dem Wasser zusammen oder drehen Sie beides durch ein Passevite.
5. Geben Sie die fruchtige Masse in einen Topf.
6. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Rosmarin, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen und erneut aufkochen.
7. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Hagebutten-Sauce unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen damit andicken.
8. Spaghetti gemäss Packungsbeilage in gesalzenem Wasser kochen.



Das Rezept stammt aus dem Buch von Dr. Markus Strauss: *Köstliches von Hecken und Sträuchern – bestimmen, sammeln und zubereiten*. Hädecke Verlag, 3. Auflage 2012.

verschiedene Arten an Wildrosen, etwa 30 Wildrosenarten kommen im mitteleuropäischen Raum vor, 27 davon in der Schweiz. Die Farbpalette der Blüten ist sehr vielfältig und reicht von Weiss über Gelb- und Cremetöne bis zu Rosa und Pink sowie Dunkelrot oder Violett. Hagebutten wachsen bevorzugt wild an sonnigen und trockenen Standorten wie z. B. an Gebüsch, Böschungen, Sträuchern, vor allem aber an Hecken, weswegen die am stärksten verbreitete Wildrose als Heckenrose oder Hagröseli bekannt ist. Der eigentliche botanische Name lautet Hundrose (*Rosa canina* L.). Allerdings hat die Hundrose nichts mit Hunden zu tun, sondern der Name leitet sich vom lateinischen Adjektiv canina ab, was soviel wie hundsähnlich bedeutet und auf die weite Verbreitung der Hagebutte als Wildrose deutet. Der Strauch der Hundrose wächst überhängend und

kann bis zu drei Meter hoch werden. Die Blütenfarbe kann weiss bis rosa sein, der Durchmesser der Blüten beträgt ca. 4 cm. Die Früchte reifen ab August, sie sind eiförmig und scharlachrot.

Das Multitalent Hagebutte

Seit Urzeiten nutzen die Menschen Hagebutten für ihr Wohlbefinden. Die Hagebutte zählt zu den vitamin- und mineralstoffreichsten Wildfrüchten, wobei es sich eigentlich um eine Scheinfrucht handelt. Denn die Frucht wird nicht nur von den Fruchtblättern, sondern auch von Teilen der Blüte gebildet. Hagebutten sind wahre Vitaminspender und finden seit jeher auch in der Küche und als Heilmittel Verwendung. Im Fruchtfleisch steckt die geballte Kraft an Vitaminen und Mineralstoffen, welche die Abwehr stärken. Die Hauptwirkung beruht auf dem hohen Vitamin-C-Gehalt (siehe In-

fokasten Seite 6). Der genaue Vitamin-gehalt hängt jedoch vom Reifegrad ab. Am höchsten ist der Vitalstoffgehalt bei voll ausgereiften, aber noch knackigen Früchten. Sind die Früchte überreif, dann haben sie einen Teil der wertvollen Vitalstoffe verloren. Idealerweise werden Hagebutten direkt nach der Ernte weiterverarbeitet.

Fortsetzung auf Seite 6

naturatrend – mehr Mobilität dank Hagebutten



Die hoch qualitativen naturatrend Hagebuttenkapseln mit einer vegetativen Kapselhülle enthalten Hagebuttenpulver aus Fruchtfleisch und Kernen mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralien und Flavonoide.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und bei www.gesund-gekauft.ch. Bestelltalon siehe Seite 51.

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Rezepte» finden Sie weitere Rezepte.



Nicht nur die Früchte der Hagebutte sind eine Augenweide, sondern auch ihre Blumen.

Fortsetzung von Seite 5

Die Heilwirkung der Hagebutte

Hagebutten zählen zu den gesündesten heimischen Früchten, deren Vitamingehalt auch nach kurzem Kochen oder Überbrühen erhalten bleibt. Sowohl im Tee als auch im Hagebuttenmark sind daher noch immer wertvolle Vitamine enthalten. Hagebutten stärken das Immunsystem und erhöhen die Abwehrkraft bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten. Früher wurde Kindern bei Vitamin-C-Mangel Hagebuttensirup verabreicht. Ein Tee kann sowohl aus den getrockneten Fruchtschalen als auch aus den gesäuberten Kernen zubereitet werden. Ein Aufguss aus den getrockneten Hagebuttenschalen hilft bei Blasen- und Nierenleiden. Hagebuttentee hat eine harntreibende und leicht abführende Wirkung. Daher sollte ein Hagebuttentee nicht vor dem Schlafengehen getrunken werden. Auch bei Gicht und Rheuma wird das Trinken von Hagebuttentee empfohlen. Aus den gesäuberten Kernen der Hagebutte kann der sogenannte Kernlestees zubereitet werden. Diese Art von Tee ist etwas in Vergessenheit geraten. Der Kernlestees hat einen angenehmen Vanillegeschmack und wird zur Blutreinigung und Entwässerung

sowie bei Nieren- und Blasenleiden getrunken. Hagebutten wird eine entzündungshemmende Wirkung zugesprochen. Daher wird Arthrose-Patienten die Einnahme von Hagebuttenpulver empfohlen, um sowohl die Entzündung als auch die Gelenkschmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern.

Verwendung in der Küche

Hagebutten waren vor allem in den 20er- und 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts durch die begrenzte Verfügbarkeit an Früchten und Gemüse eine der wichtigsten Vitamin-C-Lieferanten überhaupt. Durch ihren aromatischen Geschmack lässt sich die Hagebutte vielseitig in der Küche einsetzen: Hagebuttenmark, Mus, Kompott oder Konfitüre sind nur einige wenige Beispiele. Auch zu Tee, Sirup, Wein oder Likör lassen sich die Früchte verarbeiten. Wichtig ist jedoch, dass zuvor die Nüsschen entfernt werden. Denn die Nüsschen haben es in sich. Sie sind mit widerhakenbestückten Härchen bedeckt, die bei Hautkontakt einen unangenehmen Juckreiz auslösen und bei sensiblen Menschen sogar Hautreizungen oder allergische Reaktionen hervorrufen können. Aus den widerhakenbestückten Härchen an den Nüsschen kann auch ganz einfach Juckpulver hergestellt werden. Kinder- und Jugendliche, die gerne einen Streich spielen, werden sich mit der Verwendung der Nüsschen auskennen. Daher sollten diese mit Ausnahme des Kernlestees, weder mitverarbeitet noch mitgegessen werden. Hagebutten schmecken süß-säuerlich. Je später sie im Herbst gepflückt werden, desto süßer schmecken sie. Die Früchte können in den unterschiedlichsten Varianten und Rezepten verarbeitet werden.

Charakteristische Inhaltsstoffe von Hagebutten der Heckenrose

- Das Fruchtfleisch der Hagebutten ist sehr reich an Vitamin C. 100 g frische Hagebutten enthalten 500 – 1700 mg Vitamin C (einige Quellen geben sogar mehr an).
- Neben Vitamin C sind in Hagebutten auch die B-Vitamine sowie die Vitamine A, K, P vertreten.
- Bis zu 15% Pektin, 3% Fruchtsäuren, 14% Zucker und 2 bis 3% Gerbstoffe sind in Hagebutten enthalten.
- Die Hagebutte besteht aus vielen wertvollen Mineralien. 100 g Fruchtfleisch weisen 512 mg Kalium, 47 mg Natrium, 50 mg Kalzium, 122 mg Magnesium, 10 mg Eisen und 54 mg Phosphor auf.

Quelle: Dr. Markus Strauss, Köstliches von Hecken und Sträuchern – bestimmen, sammeln und zubereiten, Hädecke Verlag, 3. Auflage 2012.