

Hagebuttenmus: einfach selbst gemacht

Die sogenannte Hunds-Rose ist bei uns weit verbreitet und wächst auf Böschungen, in Hecken und an Waldrändern. Im Herbst reifen die roten Früchte heran. Hagebutten (auch Hätscherl, Hetschepetsche) am besten ab Ende September, sobald die Früchte schön rot sind, sammeln. Ernten Sie die Früchte mit dicken Handschuhen, um Hautverletzungen durch die Stacheln der Zweige vorzubeugen.

Hagebutten werden aufgrund ihres sehr hohen Vitamin-C-Gehaltes seit jeher zur Stärkung der Abwehrkräfte genutzt. Oft ist es die aufwendige Verarbeitung der Hagebutte, die uns davon abhält Mus oder Marmelade daraus zu machen. Wir haben nach einfachen Möglichkeiten der Verarbeitung gesucht.

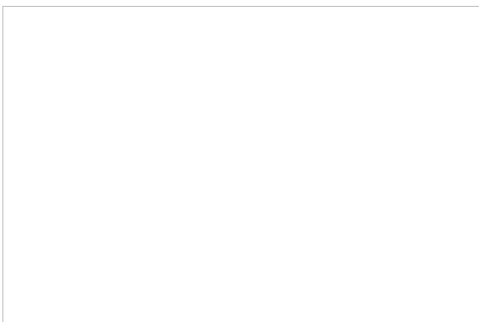
Zwei Esslöffel Hagebuttenmus decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C. Das ist Grund genug einen Vorrat der heimischen Superfrucht anzulegen.

Eine einfache Methode, um Hagebuttenmus zu machen, ist das Passieren mit der „Flotten Lotte“. Das aufwendige Entkernen der kleinen Früchte entfällt hier, weil die Kerne im Sieb bleiben. Die Ausbeute ist maximal, der Aufwand minimal. Das Hagebuttenmark kann pur verwendet oder weiter verarbeitet werden.

Hagebutten Mus selbst gemacht

Die Hagebutten im Topf mit Wasser bedecken. Köcheln lassen, bis die Früchte weich sind. Hilfreich ist es, die Hagebutten vorher in der Tiefkühltruhe gefrieren zu lassen. Dieser künstliche Frost macht die Früchte weich und verkürzt die Kochzeit.

Die weichen Hagebutten in der „Flotten Lotte“ passieren. Am besten funktioniert es in zwei Durchgängen. Beim ersten Mal ein grobes Passiersieb verwenden. Es bleiben noch Kerne übrig. Diese Masse nun durch ein feinmaschiges Sieb streichen, wo die restlichen Kerne verbleiben (Hagebuttentrester). Die Hagebutten im Topf mit Wasser bedecken. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.



Das fertige Hagebuttenmus pur genießen. Noch heiß in Gläser gefüllt ist dieses ca. 5 Wochen haltbar. Eingeweckt (im Weckautomat oder im Dampfgarer) verlängert sich die Haltbarkeit auf bis zu 2 Jahre. Oder das Mark mit Honig, Zucker oder Gelierzucker vermischen und daraus Hagebuttenmarmelade kochen (Haltbarkeit je nach Zuckermenge ca. 1 Jahr).

Restetipp: Hagebutten-Essig

Die Reste vom Hagebuttenmus wegzuschmeißen ist viel zu schade. Der Trester, gemischt mit Apfelessig ergibt einen feinen Wildobst-Essig.

So wird es gemacht

Den Trester der Hagebutten mit Apfelessig auffüllen (250 ml Essig auf 1 Esslöffel Trester) und eine Woche ziehen lassen.

Durch ein Sieb seihen und in saubere Flaschen füllen.

Haltbarkeit: ca. 2 Jahre.

Der Hagebutten-Essig verfeinert herbstliche Salatmarinaden und mariniert gemeinsam mit Kernöl Ziegen- und Schafkäse.

Rezept: Birnen-Hagebutten-Marmelade

Zutaten:

- 1 kg Birnen
- Hagebuttenmus nach Belieben (z.B. 2 Teile Birnen, 1 Teil Mus)
- 300 g Bio Gelierzucker

Zubereitung:

Die Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit wenig Wasser und Gelierzucker aufkochen. Das Hagebuttenmus dazu geben und kurz köcheln lassen. In saubere Gläser füllen. Umgedreht auskühlen lassen.
Die Birnen-Hagebutten-Marmelade passt hervorragend zu Kaiserschmarrn, Topfencreme und überbackenem Käsebrot.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Hagebuttentee selber machen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Wildobst](#)

Buchempfehlungen:

Claudia Ritter, Superfood gegen Krebs

ISBN 978-3-7766-2793-0

Das grüne nicht nur vegetarische Kochbuch: Rezepte für ein gutes Leben: regional, nachhaltig und für jede Jahreszeit, Dagmar von Cramm, Peter Schulte

EAN: 9783833825262