

Hagebuttentee selber machen

Als Hagebutte (auch Hätscherl, Hetschepetsche) werden die Sammelnussfrüchte verschiedener Wildrosenarten (mehr als 150 Arten) bezeichnet. 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.

Im Inneren befinden sich die Nüsschen, die mit feinen und widerhakenbestückten Härchen bedeckt sind. Diese Härchen können bei Hautkontakt Juckreiz hervorrufen, daher sollten die Samen nicht mitgegessen werden. Aus dem Inneren der Hagebutte kann ein natürliches "Juckpulver" hergestellt werden.

Im Spätherbst ernten und verarbeiten

Die säuerlichen Hagebutten am besten nach dem ersten Frost ernten, dann werden diese süßer. Ernten Sie die Früchte am besten mit dicken Handschuhen, um Hautverletzungen durch die Stacheln der Zweige vorzubeugen.

Nach dem Ernten die Blütenansätze und Stiele abschneiden und die Früchte halbieren. Die Kerne (Nüsschen) samt feinen Härchen am besten mit einem Löffelstiel herauskratzen. Sie können die Hagebutten zu Marmelade oder Mus verkochen, den Soßen von Wildgerichten begeben oder einen Likör ansetzen.

Hagebutten zur Teebereitung trocknen

Hagebutten werden aufgrund ihres sehr hohen Vitamin-C-Gehaltes seit jeher zur Stärkung der Abwehrkräfte genutzt. Der Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen wird durch ca. 8 g Hagebutten gedeckt. Zudem enthalten die roten Wildfrüchte weitere Vitamine, verdauungsfördernde Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Pektine und Mineralstoffe wie z.B. Kalium und Magnesium.

Ein Tee aus getrockneten Hagebutten ist somit das ideale Getränk für kalte Wintertage und kann ganz einfach selbst gemacht werden. Stiel und Blütenansatz mit einem Messer entfernen, Hagebutten zerteilen und dann trocknen. Die Kerne mit den feinen Härchen lassen sich bei der Teezubereitung durch einen Filterbeutel entfernen.

wir-leben-nachhaltig.at: <http://www.wir-leben-nachhaltig.at/tippsammlung/essen-trinken/wildobst>
external-link-new-window external link in new>Wildobst

Do it yourself Anleitung

Hagebutten Tee selbst gemacht, Bild 1/6

Hagebutten am besten ab Ende September, sobald die Früchte schön rot sind, sammeln. Für die Teebereitung müssen diese keinen Frost erlitten haben und sollten auch nicht weich sein. Zum Pflücken ein paar dicke Handschuhe als Schutz vor Dornen und einen Korb mitnehmen.

□

Hagebutten Tee selbst gemacht, Bild 2/6

Mit einem kleinen Messer von den Früchten die Blütenansätze und Stiele abschneiden.

Hagebutten Tee selbst gemacht, Bild 3/6

Früchte kurz in einem Sieb und fließendem Wasser reinigen und zum Trocknen auf Geschirrtüchern auflegen.

□

Hagebutten Tee selbst gemacht, Bild 4/6

Die Hagebutten mit einem Cutter zerkleinern.

Hagebutten Tee selbst gemacht, Bild 5/6

Die Früchte- und Kernmasse auf den Siebeinsätzen eines Dörrapparates gleichmäßig verteilen und etwa 7-8 Stunden bei 40 bis maximal 50 °C trocknen lassen. Alternativ können Sie auch im Backrohr trocknen, jedoch ist das mit einem viel höheren Energieverbrauch verbunden. Die getrockneten Hagebutten danach in Schraubgläser abfüllen.

□

Hagebutten Tee selbst gemacht, Bild 6/6

Für die Teebereitung am besten einen Teefilterbeutel verwenden, so bleiben die feinen Härchen im Filter. Getrocknete Hagebutten einfüllen (3 EL für etwa 1 Liter), verschließen und in heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen. Hagebuttentee ist ein guter Vitamin-C-Lieferant im Winter.

Link:

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

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