

## Vielseitige Hagebutte

### Hagebutten sind heimisches Superfood

Mit einem Vitamin C Gehalt bis zu 1500 mg / 100 g ist die Hagebutte eine der vitaminreichsten heimischen Wildobstarten. Die Ernte ist etwas aufwendig. Allerdings lohnt sich die Mühe, denn aus der Hagebutte lassen sich zahlreiche kulinarische und gesunde Köstlichkeiten zubereiten. Bereits in der Volksheilkunde wurden Hagebutten vielseitig verwendet, sei es als mildes Abführmittel, zum Stärken der körpereigenen Abwehrkräfte oder als Unterstützung bei Erkältungskrankheiten.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

### Hagebutten ab September ernten

Die kleinen roten Früchte der Wildrose werden auch „Hetscherl“ genannt. Ab September an den Rosenbüschen auf sonnigen bis halbschattigen Lagen an Weg- und Waldrändern zu finden. Am besten ernten Sie sie, wenn sie rot, aber noch fest sind.

Mit der Zeit werden die Früchte weich z.B. durch die ersten Fröste. So lassen sie sich entweder roh naschen – einfach das Mark herausdrücken, oder zu Mus bzw. Marmelade verarbeiten.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

### Hagebutten-Vorrat für den Winter anlegen

Werden die festen Früchte gesammelt, so eignen sie sich ideal zum Trocknen. Schneiden Sie dazu beide Enden ab und vierteln Sie die Früchte. Danach auf ein Backblech legen und ein paar Tage trocknen lassen. Kontrollieren Sie die Früchte immer wieder auf Schimmel. Die Früchte können auch mehrere Stunden im Backrohr bei niedrigster Temperatur (30 – 50°C) getrocknet werden. Danach in ein Schraubglas füllen.

### Hagebutte als Hausmittel

Durch ihren hohen Vitamin C Gehalt gilt die Hagebutte als „Zitrone des Nordens“. Hagebutten liefern das 15-fache des Tagesbedarfs an Vitamin C, Carotinoiden, Flavonoide, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Mineralstoffe und Pektin. Sie stärken die körpereigene Abwehr, beschleunigen die Wundheilung und beugen Zahnfleischbluten vor. Durch die enthaltenen Fruchtsäuren wirkt Hagebuttentee harntreibend und eignet sich zur Schmerzlinderung bei rheumatischen Beschwerden. „Hetscherl“ hemmen Entzündungen sowie den Abbau von Knorpelgewebe und verbessern insgesamt die Beweglichkeit.



Gemischt mit Lindenblüten (Verhältnis 1:1) erhält man einen wunderbaren Wintertee.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“