

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Hagebutte

Die Hagebutte, sie wird gern auch als Rosenapfel oder Mehlbeere bezeichnet, ist die ungiftige Scheinfrucht der Rose. Die meist genutzte Hagebutte in der Schweiz ist die Frucht der Hundsrose, genannt «rosa canina». Diese Hundsrose ist die bei uns am stärksten verbreitete Wildrose und wächst üblicherweise an Waldrändern oder in Hecken. Sie blüht zwischen Mai und

Juni, hat fünf Blütenblätter und einen wunderschönen blassrosanen Farbton. Die Erntezeit für diese Hagebutten liegt im Herbst, in der Regel zwischen September und Mitte November.

Die Hagebutte ist, vor allem aufgrund ihres Vitaminreichtums, ein bewährtes Heilmittel und war als solches schon in früherer Zeit im Einsatz. So fand man zum Bei-

spiel in Überresten von steinzeitlichen Pfahlbauten Hagebuttenkerne, was darauf hindeutet, dass die Hagebutte vermutlich schon damals genutzt wurde.

Wer den Vitamingehalt der Hagebutte optimal nutzen will, ist gut beraten, die Hagebutten zuerst zu trocknen und anschliessend mit der Küchenmaschine zu zerkleinern. Dieses getrocknete,

zerkleinerte Hagebuttenpulver lässt sich gut in einem verschlossenen Glas lagern.

Tee

Sehr bekannt ist der Hagebutten-Tee. Es ist ein gesunder, die Abwehrkräfte stärkender Tee, der auch als ausscheidungsförderndes Blutreinigungsmittel sehr vorbeugend gegen Grippe wirkt. Für den Tee muss man die Kerne nicht entfernen, im Gegenteil, da sie Vanillin enthalten, unterstützen sie den Geschmack des Tees.

Hagebuttenkonfi

600 g entkernte Hagebutten
400 g brauner Zucker
Orangensaft
Nelkenpulver

Die Hagebutten werden mit Wasser oder Orangensaft knapp überdeckt und aufgekocht. Anschliessend mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Dadurch wird die Masse von den noch vorhandenen Kernen befreit. Das entstandene Fruchtmark ist mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit nochmals aufzukochen, der Zucker währenddessen hinzuzufügen. Dann muss die Mischung zirka zehn Minuten leicht köcheln bis sie in heisse, saubere Gläser abgefüllt werden kann.

Für einen Liter Tee benötigen Sie drei Esslöffel Hagebuttenpulver. Dieses ist mit heissem Wasser zu übergiessen und 15 Minuten ziehen zu lassen. Anschliessend den zart duftenden Tee durch ein feines Sieb in eine Tasse giessen und nach Belieben mit Honig süssen.

Wildkräuterküche

Sehr geschätzt und alt bewährt ist die Hagebuttenkonfi (siehe Kasten). Ebenfalls aus der Wildkräuterküche und etwas weniger bekannt ist die Hagebuttensuppe. Dazu 500 Gramm ganze Hagebutten halbieren, von den Kernen und Härchen befreien und mit wenig Wasser kurz weichkochen und anschliessend pürieren. Danach drei mittelgrosse Tassen Wasser, einen Viertelliter Weisswein, einen Esslöffel Zucker und einen Esslöffel Mehl hinzugeben und gut verrühren. Die Suppe nochmals kurz aufkochen und zu Biskuits oder Griessschnitten geniessen.

Mystik

Der Genuss von ein bis drei Hagebuttenfrüchten an Weihnachten oder Neujahr, schweigend durchs Fenster gereicht, soll ein vorbeugendes Mittel gegen allerlei Krankheiten sein.

Gut zu wissen

Alle Rosen bilden die Scheinfrucht Hagebutte aus. Somit kann man, solange die Rosen nicht gespritzt sind, für oben genannte

Rezept jede beliebige Hagebutte verwenden.

Ausserdem: Zerdrückte Hagebutten dienen auch heute noch als «Juckpulver», welches man sich gegenseitig zum Streich in die Kleider steckt.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Süsssauer eingemacht

500 g Honig
3 EL Zitronensaft
100 ml Obstessig
200 ml Wasser
1 TL Zimt
500 g entkernte Hagebutten

Den Honig mit Zitronensaft, Essig, Wasser und Zimt erhitzen. Die entkernten Hagebutten in saubere Gläser füllen und mit dem heissen Sud übergiessen, sofort verschliessen und kaltstellen. Am nächsten Tag den Sud in eine Pfanne abgiessen, nochmals erhitzen und wieder auf die Hagebutten giessen. Wichtig ist, die Gläser sofort zu verschliessen und kaltzustellen. Die Haltbarkeit beträgt rund ein halbes Jahr. Tipp: Die eingemachten Hagebutten zu einem warmen Gemüsestrudel geniessen.

