

Hagebutte (Hetscherl)

Vitamin C Vorrat für den Winter.



Die Hagebutte gehört zur Familie der Rosengewächse und wird auch Wildrose oder Heckenrose genannt. Sie wächst gerne am Wald – oder Wegesrand. Es gibt über 200 Arten und sie ist weltweit verbreitet. Immer schon wurden die Hagebutten von Wildtieren und Menschen als Nahrung und Medizin genutzt. Später wurde sie auch für die Kosmetik entdeckt.

Die Früchte enthalten Mineralstoffe, sehr viel Vitamin C, Fruchtsäure, B Vitamine, ätherisches Öl, Flavonoide, Lykopen, um nur einige ihrer Inhaltsstoffe zu nennen. Die Hagebutte ist eine echte Vitamin C Bombe. Es gibt kein heimisches Obst oder eine Wildfrucht die mehr Vitamin C aufweisen kann. Sogar eine Zitrone hat weniger. Hat jemand einen Hagebuttenstrauch im Garten so kann er den ganzen Winter auf frisches Vitamin C zurückgreifen. Für mich ist es sehr wichtig einen Vorrat dieser wunderbaren Frucht über den Winter zu Hause zu haben.

Für meine Hagebuttenmarmelade koche ich die ganzen Früchte mit Wasser. Ich entferne nur die Stiele und die schwarzen Häubchen. Sind die Früchte weich, mixe ich sie (eventuell noch Wasser dazugeben) und streiche sie durch ein Haarsieb. Wer möchte kann sie ein weiteres Mal durch ein Sieb streichen. Ich habe dann keine störenden Haare in der Marmelade und erspare mir das aufwendige Entkernen der Früchte. Dieses Mark koche ich mit 2:1 Gelierzucker und fülle es ab. Durch den sehr hohen Vitamin C Gehalt wird diese Marmelade nicht ganz fest. Die Rückstände vom Passieren streiche ich auf ein Backblech mit Backpapier und trockne sie im Ofen. Zerstoßen sind Sie mein Tee für den ganzen Winter.

Wer Marmelade nicht so gerne hat, dem empfehle ich sich ein Pulver zu machen. Dabei kommt man um das entkernen nicht herum. Ich verwende dazu die noch festen Früchte die sich gut entkernen lassen. Die halbierten Früchte im Ofen oder Dörrautomat trocknen und je nach Bedarf zu Pulver mahlen. Dieses kann in jedes Joghurt oder Müsli wer mag auch direkt aufs Butterbrot gegeben werden, oder auch mit Wasser aufgegossen werden. Ich nasche es auch mal einfach so zwischendurch.



Man braucht ein bißchen Zeit und Geduld um die Hagebutte zu verarbeiten, aber man wird mit einer wertvollen Heilnahrung belohnt.