



## *Gesunde Rosenfrucht – Die Hagebutte*

*16. November 2021 von Bettina Wiesenegger*



## DIE HAGEBUTTE...

...ist die Frucht der Heckenrose oder auch der sogenannten Hundsrose.

Die Heckenrose gehört zur Familie der Rosengewächse.

Alle Edelrosen stammen ursprünglich von dieser Wildrose ab, die im Sommer einen unvergleichlich angenehmen Geruch verströmt.

Der Name der Hagebutte stammt von dem lateinischen Wort „butis“ (Butte) = Fass. Dies ist eine Referenz an die Form der Hagebuttenfrucht.

Sogar in der Steinzeit war die Hagebutte ein wichtiges Lebensmittel. Sie ist eine absolute Vitaminbombe. Sie wächst genau zum richtigen Zeitpunkt, dann wenn wir sie am dringendsten brauchen, nämlich wenn die Erkältungszeit beginnt.

Die Frucht hat einen sehr hohen Vitamin C Gehalt, in 100 g Früchte sind 800 mg Vitamin C enthalten. Das ist um ein Vielfaches mehr als bei Zitronen und neben der Acerolakirsche und dem Sanddorn der höchste Wert bei heimischen Pflanzen.

Außerdem enthalten sind:

- Galaktolipide: hemmen freie Radikale
- Polyphenole: haben eine antioxidative Wirkung
- Carotinoide: ebenso eine antioxidative Wirkung
- Ascorbinsäure
- Pektin: Ballaststoffe, gut für unsere Verdauung
- Mineralstoffe
- Gerbstoffe

Außer dem hohen Vitamin C Gehalt, hat die Frucht eine blutreinigende Wirkung und ist wasser- und schweißtreibend.

Die Kinder verwenden die zerquetschten Früchte gerne, um Juckpulver aus den Kernen mit den hautreizenden Härchen herzustellen. Daher müssen bei Verwendung der Frucht die Kerne entfernt werden.

## UND WAS MACHT MAN AUS HAGEBUTTEN?

Es können köstliche Marmeladen, Gelees, oder Chutneys aus den Hagebutten gezaubert werden. Aber auch ein feiner wohltuender Tee.

Für die Verwendung als Pulver ist das Entfernen der Kerne nicht notwendig.

Hier wird einfach die ganze Frucht in einen Hochleistungsmixer gegeben und fein vermahlen.

Das Pulver ist perfekt für den Erhalt des Vitamin C, da es keine Erhitzung gibt.

Ich verwende es so das ganze Jahr und freue mich jedes Mal über den tollen Vitamin C Booster und den angenehm säuerlichen Geschmack.

Am liebsten über mein morgentliches Porridge, aber auch über Müslis, Joghurt, auf Butterbrot, oder über Salat.



## REZEPT: MEIN MORGENLICHES PORRIDGE

### ZUTATEN/ZUBEREITUNG:

- ✓ 50g Haferflocken fein
- ✓ Wasser je nach gewünschter Konsistenz
- ✓ Zimt
- ✓ 1 Esslöffel Mandelblättchen
- ✓ 1/2 geriebener Apfel
- ✓ 1 Schuss Schlagobers
- ✓ 1/2 Teelöffel Hagebuttenpulver

Die Haferflocken werden erst ganz leicht angeröstet und danach mit etwas Wasser aufgegossen. Während die Haferflocken auf kleiner Hitze köcheln, wird der Apfel gerieben und mit dem Zimt unter den Haferbrei gerührt.

Am Ende verfeinert ein Schuss Schlagobers die Mandelblättchen und das Hagebuttenpulver meinen morgendlichen Brei.



Hagebuttenpulver





## REZEPT VON BETTINA WIESENEGGER:



### MEIN ANGEBOT:

- Kräuterkraftyoga: Aktuelle Kurse / Retreats auf meiner Webseite
- Kraftvolles fließendes Yoga, begleitet von Räucherungen und Tees mit heimischen Pflanzen
- Bettinas Wiesenwerkstatt
- Kräuterwanderungen auf Anfrage
- Ernährung in Balance
- Coaching zur gesunden Lebensführung
- Gesunde LEBENSmittel richtig einsetzen, begleitet durch mein Wissen in der heimischen Pflanzenwelt, Yoga und Meditation

## Life is all about balance by Bettina Wiesenegger

Bettina Wiesenegger

5061 Elsbethen

+43 660 4921476

Web: [www.lifeisallaboutbalance.eu](http://www.lifeisallaboutbalance.eu)

E-Mail: [bettina@kraeuterkraftyoga.com](mailto:bettina@kraeuterkraftyoga.com)

- Zertifizierte Kräuterpädagogin
- Ernährungscoaching
- Erstellung von persönlichen Ernährungskonzepten
- Zertifizierte Yogalehrerin
- Zendoleiterin

