

# Hagebutten

## Oktober - Dezember

Die Hagebutte gehört zu den Sammelnussfrüchten. Je nach Rosenart sehen die Hagebutten etwas unterschiedlich aus: Ihre Form kann von rundlich bis länglich oval variieren. Die Härchen auf dem Blütenboden, der die Nüsschen umschließt, kann Juckreiz oder andere allergische Reaktionen auf der Haut auslösen.

Die Hagebutten werden regional sehr unterschiedlich bezeichnet: Hetscherl, Rosenäpfel, Hiefen, Hetschebetsche, Mehlbeere, Hiffen, Hiven, Hägen.

### Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Die Hagebutte ist sehr reich an Vitamin C, sie enthält sogar mehr davon als Zitronen. Wenn man sie kocht, dann verliert sie allerdings einen Teil davon. Ebenfalls beachtlich ist der hohe Anteil an Vitamin A und Lycopin. Außerdem finden sich Pektin, Fruchtsäure, Fruchtzucker, Gerbstoffe sowie Mineralien wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Kalzium und Eisen in den Früchten.

### Lagerung

Es tut weder dem Vitamingehalt noch dem Geschmack gut, wenn Hagebutten allzu lange lagern. Am besten gleich nach dem Pflücken verarbeiten, ansonsten sind sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar.

Wenn die Schale nach dem ersten Reif weich ist und die Frucht sich mit dem Finger leicht eindrücken lässt kann die Hagebutte geerntet werden. Zwei Tage an einem luftigen Ort trocknen lassen und dann bei 35°C im Backofen trocken lassen. Getrocknet ist die Hagebutte bis zu einem Jahr in einem gut verschlossenen Gefäß haltbar.

### Rezeptvorschläge

#### Hagebuttensuppe

##### Zutaten:

- 500 Gramm frische Hagebutten
- 1 Zitrone
- 100 ml Rotwein (kann nach Belieben durch Wasser ersetzt werden)
- 50 Gramm brauner Zucker
- 1 Teelöffel Speisestärke
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Scheiben Toast- oder Weißbrot



##### Zubereitung:

Die Hagebutten werden gewaschen und von Stielansatz sowie der schwarzen Blüte befreit, anschließend halbiert und entkernt. Die Zitrone wird sorgfältig gewaschen und getrocknet und die Schale mit einem Sparschäler vorsichtig entfernt. Mischen Sie den Rotwein mit einem Liter Wasser in einem Topf und kochen Sie die Hagebutten darin auf; anschließend geben Sie Zucker und Zitronenschale dazu und lassen das Ganze offen für etwa eine halbe Stunde bei geringer Hitze zu Mus eindicken. Rühren Sie dabei regelmäßig um. Entfernen Sie nun die Zitronenschale, fügen Sie die mit etwas Wasser glattgerührte Speisestärke hinzu und kochen die Suppe erneut auf. Das Brot wird in einer Pfanne mit dem Olivenöl goldgelb geröstet, die Suppe auf vier Teller verteilt und anschließend mit den Brotwürfeln bestreut und heiß serviert.

#### Hagebuttentee

##### Zutaten:

- Hagebutten, getrocknet
- Wasser
- Honig (nach Belieben)



##### Zubereitung:

Setzen Sie zwei gehäufte Teelöffel klein geschnittene, getrocknete Hagebutten mit einem Viertelliter Wasser an. Lassen Sie den Tee zehn Minuten lang kochen. Danach abseihen (bitte kein Metallsieb).

Wenn Sie den Tee mit einem Teelöffel Honig süßen, versorgen Sie Ihr Abwehrsystem gleichzeitig auch mit den immunstimulierenden Wirkstoffen des Honigs.