

Wildkräuter

Die Hagebutte

(Rosa canina)



Jetzt im Herbst leuchten sie wieder weithin, die Hagebutten. Sie laden uns mit ihrem matten Glanz zu einem Spaziergang ein, um das Füllhorn, das die Natur über uns auf die letzten warmen Tage ausleert, zu genießen. Da fällt mir dann auch gleich das Kinderlied „Ein Männlein steht im Walde“ ein, das in Humperdincks Oper „Hänsel und Gretel“ gesungen wird. Die letzte, gesprochene Strophe mit der Auflösung allerdings, wird in der Oper weggelassen. Hoffmann von Fallersleben sagt in der Auflösung:

*Das Männlein dort auf einem Bein
mit seinem roten Mäntelein
und seinem schwarzen Kümpelein
kann nur die Hagebutte sein!*



Die Hagebutte birgt eine Kindheitserinnerung für mich. Meine Mutter stellte aus dem Mark der Hagebutten immer kaltgerührte Marmelade her, die für meine Geschmacksnerven himmlisch schmeckte. Mir liegt der leicht säuerliche Geschmack und die feine samtige Konsistenz geradezu auf der Zunge.



Die Hagebutten sind die Früchte – eigentlich handelt es sich um Scheinfrüchte – der wilden Rose oder Heckenrose. Im Herbst, wenn die Sträucher langsam lichter werden und im Winter, wenn schon Schnee liegt, kann man diese rot leuchtenden Früchte weithin erkennen.

Die wirklichen Früchte sind allerdings die Kerne oder Nüsschen in den roten Schalen. Diese besitzen Härchen mit feinen Widerhaken, die starken Juckreiz verursachen können. Welches Kind hat nicht schon einmal diese Nüsschen ausgepuhlt und seinen geplagten Mitmenschen als Juckpulver in den Kragen gefüllt?



Im Herbst, wenn wir uns so langsam auf den Rückzug vorbereiten, stellt uns die Natur noch einmal ihre Vielfalt zur Verfügung. So enthalten die Hagebutten sehr viel Vitamin C. Überhaupt ist die Hagebutte die einheimische

Frucht, die mit am meisten Vitamin C, neben dem Sanddorn, liefert. Mit ihrer Hilfe können wir uns so richtig auf die kalte Jahreszeit und die Zeit der Erkältungen mit einem Vorschuss an Abwehrkräften wappnen.

Pfarrer Künzle schreibt: „Die Hagebuttenschalen enthalten mehr Vitamine als andere Nahrungsmittel.“

Neueren Studien zufolge lindert eine Therapie mit Hagebuttenpulver Rückenleiden und Arthrose. Die Schmerzen wurden deutlich gebessert und auch die Funktion der Gelenke nahm wieder zu. Hagebuttenpulver ist eine nebenwirkungsarme Alternative zu Schmerzmitteln und hat den Vorteil, dass die knorpelschonende und entzündungshemmende Wirkung die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Im Mittelalter wurde die Hagebutte bei Bluthusten, Ruhr und Erbrechen eingesetzt.

Ein Tee aus den Kernen der Hagebutten, auch Kernleestee genannt, ist hilfreich gegen Steinleiden, Harnwegsinfekte und wird auch bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Damit der Tee die richtige Stärke erhält werden die Nüsschen der Frucht eine Dreiviertelstunde in Wasser gesotten, empfiehlt Pfarrer Künzle.

Die Kerne enthalten ätherische Öle und Spuren von Vanillin und Fruchtsäuren. So kann man eine Art von Vanille, die Hagebuttenvanille, erhalten, wenn man die Hagebuttenkerne zu feinem Pulver vermahlt.

Aus den Kernen kann ein Öl gewonnen werden, das einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin A hat und wirkungsvoll ist für die Rückbildung von Falten und Narben der Haut.



Die Inhaltsstoffe der Hagebutten sind in erster Linie Vitamin C, Beta-Karotin, aber auch Fruchtsäuren, Ascorbinsäure, Pektin, Gerbstoffe, Zucker und Mineralstoffe, allen voran Kalium.

Hagebutten gehören - wie könnte es anders sein - zu den Rosengewächsen. Gesammelt werden die Früchte ab der Reife im September/Oktober bis nach dem ersten Frost oder sogar im Winter. Die Früchte, die schon einen Frost hinter sich haben, sind aromatischer und süßer. Man sollte jedoch darauf achten, dass die Fruchtschalen noch fest sind.

Es gibt verschiedene Zubereitungsarten der Hagebutte. Man kann sie frisch aufschneiden und die Kerne herauskratzen. Dies kommt einer sehr meditativen Tätigkeit gleich, die sich allerdings lohnt. Man kann dann die Nüsschen zu Kernleestee oder Hagebuttenvanille weiterverarbeiten und die Schalen trocken für Tee oder frisch zu Mus verarbeiten als Basis für Marmelade, Suppen, Chutney oder Hagebuttensoße. Wer es einfacher und schneller haben möchte, der kann auch die Früchte über Nacht in Wasser einweichen, dann eine halbe Stunde leicht köcheln und die Masse durch ein Sieb streichen.

Mythologisch sollen Hagebutten vor Unheil und ungebetenen Gästen schützen. Nach einem alten Brauch soll eine Hagebutte, die am Neujahrsmorgen frisch gepflückt und gegessen wurde, das ganze Jahr über für Gesundheit sorgen.

Der Name Hagebutte leitet sich vom mittelhochdeutschen Wort *Hag* = Gebüsch, dichte Hecke und *Butte* = Fässchen, Gefäß ab. Der botanische Name der Pflanze *Rosa canina* kommt von Hundsrose, was so viel bedeutet, wie hundsgewöhnliche Rose.

Für die Astrologen:

Hagebutte ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Mars**, aufgrund der Dornen und der feinen Härchen in den Früchten.
- **Pluto**, wegen der bizarren Gestalt der Sträucher.
- **Venus**, wegen der Affinität zu den Nieren und der essbaren Früchte.

Die **Signatur** der Hagebuttenkerne lässt auf Steinleiden schliessen.



Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch

Wildfrüchte à la carte

Hagebutte

Hagebuttentee

Zutaten:

Getrocknete zerstoßene Hagebutten vor dem ersten Frost geerntet.

Die vorsichtig getrockneten Hagebutten werden grob zerstoßen, mit kaltem Wasser übergossen und langsam zum Kochen gebracht. Den Sud lässt man 10 Minuten ziehen und sieht dann ab.

Hagebuttenmarmelade

Zutaten:

1kg entkernte Hagebuttenschalen,
200ml Apfelsaft,
500g Rohrzucker,
30g Biogel.

Die Hagebuttenschalen werden zu Mus gekocht, dann gibt man den Saft und den Zucker und das Biogel dazu und kocht die Marmelade bis zur Gelierprobe. In Gläser abfüllen und abkühlen lassen.

Roh gerührte Hagebuttenmarmelade

Zutaten:

1kg selbstgemachtes Hagebuttenmus
(wer diese Arbeit nicht machen mag, kann das Mus auch im Bioladen kaufen),
1kg Zucker,
1/8 l Weißwein

Den Zucker mit dem Weißwein zur Perle kochen (bis sich der Zucker aufgelöst hat), das Hagebuttenmus mit dem Handrührgerät kräftig unterrühren. Wenn die Masse glänzt, wird sie in Gläser gefüllt.

Bei dieser Marmelade ist es wichtig, die Reihenfolge einzuhalten, nämlich, dass das Hagebuttenmus zu der Zuckerlösung gegeben wird und nicht umgekehrt, sonst trennt sich die Masse.



noch ein „Stacheltier“: die Brombeere

