



Kräuterwissen

Heckenrose *Rosa Canina*

Die Hagebutte – die Frucht der Heckenrose – ist eine unserer Vitamin C reichsten Früchte.



Geschichte, Botanik und Kultur

Im Herbst entwickeln sich die leuchtend roten Scheinfrüchte – die Hagebutte.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Kinder, deren Nahrung heute oft vitaminarm ist, sollten regelmässig Produkte mit Hagebutten essen.



Rezept

Hagebuttenmus mit Quark



Geschichtliches – Heckenrose

Wie der nachstehende Spruch verdeutlicht, kannten bereits unsere Vorfahren im Mittelalter die Vorzüge der Hagebutte als Zauberheilmittel um gesund zu bleiben oder leichte Krankheiten möglichst schnell zu kurieren – «Kaue und esse täglich drei Hagebuttenfrüchte und drei Wachholder, ganz gleich ob du gesund oder krank bist.»

Alten Schriften kann man entnehmen, dass die Hagebutte aber schon viel früher als Beigabe zu einfachen Speisen wie Hirse- und Haferbrei bekannt gewesen sein muss.

Botanik und Kultur

Name: Heckenrose, Hundsrose, Hagebutte – *Rosa Canina*
Familie: Rose – *Rosaceae*
Volkstümliche Namen: Rosenapfel, Hägen

«Duft und Schönheit machen die Rosen zur unumstrittenen Königin der Pflanzenwelt». Diesen Hinweis kann man praktisch in jedem Pflanzenbuch nachlesen. Die ebenfalls zur Familie der Rosen gehörende Hecken- oder Hundsrose gehört aber nicht zu jenem auserwählten Teil dieser Gattung, die «Künstler und Liebende inspirieren» kann.

Die Hundsrose ist ein seit alters her bekannter dorniger Strauch, der weit verbreitet in Hecken und Gebüsch, sowie Wäldern und an Waldrändern bis in mittlere Höhen von bis 1500 m ü. M. vorkommt. Die Heckenrose ist in fast ganz Europa, Westasien und Nordafrika eingebürgert.

Der Strauch kann mit seinen überhängenden Stämmen und Verästelungen mehrere Meter hoch werden und ist vollständig winterhart.

Die vereinzelt, aber auch in Büscheln stehenden hellrosafarbenen bis weissen Blüten haben fünf fiederspaltige Kelchblätter. Die Blütezeit ist von Ende Mai bis Anfang Juli. Die Hagebutte liebt kalkhaltige, feuchte und lockere Böden.

Sobald die Früchte ihre unvergleichlich leuchtende rote Färbung haben, können sie je nach Standort ab Sommer bis weit in den Herbst hinein geerntet werden.

Die Hagebutte ist sehr reich an Vitamin C – eine Tasse voll Früchte hat in etwa gleich viel Vitamin C wie 30 Orangen.



Verwendung in der Naturheilkunde

Aus den Hagebutten, ohne die Kerne, lässt sich ein Sirup oder Tee bereiten, der seit alters her als Hausmittel gegen Blasen- und Nierenleiden verwendet wird.

Dabei ist zu beachten, dass die fleischigen Schalen entkernt und etwa eine halbe Stunde mit Wasser bedeckt, resp. eingeweicht werden. Man benötigt dazu ungefähr eine handvoll Früchte auf einen Liter Wasser. Anschliessend müssen die Schalen, zusammen mit dem Einweichwasser etwa 10 bis 15 Minuten leicht gekocht und anschliessend abgesiebt werden. Der Tee kann bei Bedarf leicht mit Honig gesüsst werden.

Die Hagebutte ist auch Bestandteil von Hustenmitteln und wird auch zum Aromatisieren von Pflanzeneilmitteln verwendet.

Weitere Indikation der Hagebutte sind – bei Grippe, leichten Infektionskrankheiten, Durchfall und Skorbut.

Verwendung in der Küche

Wer kennt nicht den Tee aus der Hagebutte, mit der unvergleichlich roten Farbe.

Konfitüre, Gelée, Saft, Drinks und süssliche Saucen für Wild, sowie Likör oder Wein mit einem speziell südlichen Charakter – dies sind nur einige Beispiele aus den vielfältigen Möglichkeiten, die uns diese Frucht bietet.

Zur Zubereitung von Konfitüre werden nur reife Hagebutten gewonnen, die noch am Strauch hängend, nach einem ersten Frost weich geworden sind.

Die Früchte der Hagebutte lassen sich auch sehr gut trocknen. Dazu werden die Früchte der Länge nach halbiert, sorgfältig von allen Kernen gesäubert. Die Fruchtschalen und die Kerne müssen gesondert, an einem luftigen und warmen Raum getrocknet werden.

Erwähnenswert ist auch, dass die zarten Blütenblätter als Streublüten auf einem Salat, oder als Dekoration einer Suppe oder auf Dessert schöne farbliche Akzente schaffen.



Rezept

Hagebuttenmus mit Quark

400 g	Hagebutten oder 250 g Buttenmost
1,5 dl	Wasser oder Rotwein
1	Mandarine, Saft
½	Zitrone, Schale
80 g	Zucker
1 Msp.	Ingwer fein gerieben
150 g	Quark, halbfett
20 g	Zucker
4 EL	Rahm
1 dl	geschlagener Rahm

- Hagebutten waschen, Fliege und Stiel wegschneiden, halbieren und entkernen (Handschuhe anziehen). Wasser aufkochen Hagebutten zugeben und bei schwacher Hitze weich kochen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Mus etwas auskühlen lassen.
- Mandarinsaft, Zitronenschale, Zucker und Ingwer zum Mus geben. Hagebuttenmus kühl stellen.
- Quark, Zucker und Rahm zusammen glatt rühren. Hagebuttenmus und Quark schichtweise in Gläser füllen. Mit einer Haube geschlagenem Rahm verzieren.

Tipp: Es kann auch gekaufter Buttenmost verwendet werden. Fertiges Hagebuttenmus (Buttenmost) kann im Spätherbst auf dem Gemüsemarkt oder in Reformgeschäften gekauft werden. Der Buttenmost eignet sich auch zum Tiefkühlen.

