



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Ist die Hagebutte wirklich eine Vitamin-C-Bombe?

Mo, 25.09.2017 - 11:29

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Die leuchtendrote Hagebutte ist die Frucht verschiedener Wildrosenarten wie der Hundsrose (Rosa canina). Deren Sträucher wachsen gerne an Weges- und Waldrändern.

Die Hagebutte gilt als wertvoller Vitaminspender und enthält sogar mehr Vitamin C als die Zitrone oder die Sanddornbeere. Ihr Vitamin-C-Gehalt beträgt – je nach Rosenart und Reifegrad – bis zu 5.000 mg pro 100 g, daneben liefert sie reichlich B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Ihre Farbe verdankt sie dem Gehalt an Pflanzenfarbstoffen, namentlich Beta-Carotin und Lycopin. Beide zählen zu den Antioxidantien, welche den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen.

Schon Hildegard von Bingen empfahl Hagebuttentee, um die Abwehrkräfte zu stärken und einer Erkältung vorzubeugen. Für den Tee werden getrocknete Hagebuttenschalen zerkleinert, mit wenig Wasser zehn Minuten lang geköchelt und danach mit einem Sieb abgetrennt.

In der Natur kann man Hagebutten bis weit in den November hinein sammeln. Wenn die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt, sind die Früchte reif. Für die Weiterverarbeitung müssen der Stiel, der Blütenansatz und die innen sitzenden Samen mitsamt ihren Härchen entfernt werden. Doch Vorsicht: das Innere der Hagebutte ist als exzellentes Juckpulver bekannt! Daher ist es sehr empfehlenswert, Handschuhe zu tragen. Alternativ kann man die Früchte für einige Minuten in wenig Wasser garen und das Mus durch ein feines Passiersieb streichen. Hagebutten können allein oder mit anderen Früchten zu Marmelade, Chutney, Soßen und Desserts verarbeitet werden.