

Pflanze der Saison



Herbst

Hagebutte bzw. Hundsrose

Mit den roten Früchten der Hunds- oder Heckenrose beginnt auch der Herbst sein Farbenspiel. Die Erntezeit der Wildfrüchte geht Wildschleckereien anlegen will, der sollte bald mit Korb und Erntewerkzeug die Schätze des Herbstes einsammeln.



An Waldrändern und in Hecken finden wir neben wilden Hopfendolden, Kornelkirschen, Ebereschen auch die rotleuchtenden Schein-Früchte der

Hundrose „*Rosa Canina L.*“. Gesammelt werden die Früchte, wenn sie sich etwas weich beim Anfassen anfühlen und gut vom Stängel lösen oder nach dem ersten Frost. Ihren Namen, „*Rosa canina L.*“= „Rose der Hunde“, erhielt die zarte, weissrosa blühende Schönheit vom griechischen Wort „*cynorhodon*“. In früheren Zeiten lobte man die Wurzel der Rose als Medizin bei Tollwut. Aus Kinderzeiten sind auch die Spässe mit den Hagebuttenhärenchen, welche sich an den Früchten befinden, bekannt. Sie können einen starken Juckreiz auslösen.

Funde belegen, dass bereits zu Pfahlbauzeiten in der Jungsteinzeit, die Hagebutte als Nahrungsmittel Verwendung fand. Wie heute im solothurnischen Hochwald, wurde damals daraus der gesunde Buttenmost hergestellt. Buttenmost entsteht, wenn man die Hagebutten halbiert, entkernt, von den Härenchen

befreit und anschliessend durch ein Passevite treibt. Das so gewonnene Mus kann dann weiter zu Konfitüre oder anderen Genussmöglichkeiten verarbeitet werden. Die bis zu 3 Metern hohe *Rosa canina L.* ist die in Europa bekannteste und meist verbreitete Wildrose. Wie die Quitte, die Brombeere, die Himbeere und auch die Erdbeere gehört die Hagebutte zur botanischen Familie der Rosengewächse.

Vitamin C und mehr



Die roten Früchte dienen seit altersher als Vitamin- C- Lieferant, die uns den Eintritt in die kalte Jahreszeit erleichtern und unsere Abwehrkräfte gegen Grippe-

viren stärken. Die besonders gute Haltbarkeit des Vitamins in den roten Früchten führen Wissenschaftler auf die Hagebutten- Inhaltsstoffe, namentlich Flavonoide, zurück, die das Vitamin vor dem Abbau wirkungsvoll schützen. Daneben enthalten Hagebutten die Vitamine A, B, E, K, Mineralien, Eisen, Magnesium, Natrium, ätherisches Oel, Le-

zithin, Vanillin und Fruchtsäuren. Das Wirkungsgebiet der Hagebutten ist vielschichtig und ideal für die kalte Jahreszeit. Der Stoffwechsel wird ange-regt, die körpereigenen Abwehrkräfte werden mobilisiert, die Inhaltsstoffe der Frucht haben eine adstringierende das heisst zusammenziehende, harn-treibende und stärkende Wirkung auf unseren Körper. Hagebuttentee hat eine wichtige biologische Wirkung als Blutreinigungsmittel. Einsatzgebiete sind entzündliche Krankheitserscheinungen der Niere, Blase sowie bei Gicht und rheumatischen Beschwerden. Für stillende Mütter, welche den Vitamin-C Gehalt der Muttermilch günstig beeinflussen wollen, empfiehlt Bruno Vonarburg, Heilpraktiker und Naturarzt, eine Teemischung aus Hagebutten, Karkadeblüten und Brombeerblättern täglich zu trinken. Die Hagebutte enthält sehr viel Vitamin-C (je nach Klima und Frucht reife zwischen 400- 3000mg auf 100g) im Vergleich zur Zitrone ungefähr 20 mal soviel. Interessant ist, dass das Vitamin-C der Hagebutte anscheinend hitzebeständig ist, also auch im gekochten Tee weitgehend erhalten bleibt. Vitamin-C fördert die Immunkörperbildung und steigert die Abwehrkräfte gegen Infektionen. Besonders bei Fieber wird das Vitamin-C im Organismus sehr rasch aufgebraucht. Wer sich vor der nächsten Grippe schützen will, stärkt seinen Körper mit täglichen Spaziergängen an der frischen Luft und die gefundenen Hagebuttenbeeren können gleich als Wegzehrung und Vitamin-C Vorsorge frisch gegessen werden.

Verordnetes Hagebuttesammeln



Während dem zweiten Weltkrieg rief das britische Gesundheitsministerium zum Hagebutten-sammeln auf. Doch sonderlich beliebt sind die kleinen roten

Butten Fässchen nicht, denn das Sammeln und zubereiten der Wildfrüchte ist recht mühsam und erfordert genügend Zeit. So müssen für die meisten Rezepte die einzelnen Früchte aufgeschnitten und von den feinen Samen befreit werden. Wer sich

trotzdem die Mühe macht wird mit einer Köstlichkeit aus der Wildkräuterküche belohnt. Für eilige Kochkünstler bietet sich zudem die dicke und sehr ergiebige "Rosa rugosa" die Kartoffel- Hundsrose zur Verarbeitung an. Daraus lassen sich herrliche Winterdesserts zaubern. So schmeckt die kräftige und aussergewöhnliche Hagebuttensuppe aus den nordischen Ländern an kalten Herbstabenden besonders gut.

Rezept

- ▶ 300 g Hagebutten halbiert, entkernt
- ▶ 2 Äpfel vierteln und Kerngehäuse entfernt
- ▶ 1 Bio-Zitrone Saft und fein abgeschälte Schale
- ▶ 1 Gewürznelke
- ▶ ½ Zimtstange mit
- ▶ 1l Wasser ½ Stunden köcheln lassen
- ▶ Zimtstange und Gewürznelke entfernen und den Rest fein mixen
- ▶ 40 g Butter in der Pfanne erhitzen
- ▶ 2 Esslöffel Mehl dazurühren
- ▶ langsam den Hagebuttenapfelbrei dazu gie-sen, einige Minuten leicht kochen lassen
- ▶ 2-4 Esslöffel Honig oder Birnel und
- ▶ 1 Glas Rotwein dazugeben und mit
- ▶ 1 Prise Salz abschmecken

Die fertige Suppe mit Rahm oder Crème fraîche servieren.