

Hagebutten

Sind Hagebutten essbar?

Hagebutten sind im Herbst reif und können bereits ab September geerntet werden. Vor dem Verzehr solltest du die Früchte unbedingt entkernen, da diese bei empfindlichen Menschen bei Hautkontakt zu Juckreiz führen können. Dafür die Früchte längs halbieren, die Kerne mit einem kleinen Löffel oder Spatel herauskratzen und die Fruchthälften rasch waschen.



Sie können frisch verkostet werden und weisen einen eher säuerlichen bis herben, aber sehr angenehm fruchtigen Geschmack auf. Nach dem ersten Frost jedoch werden sie weicher und genießbarer. Sie überraschen dann mit einem leichten süßlichen Geschmack.

Sie können aber auch getrocknet oder beispielsweise zu Mus oder Marmelade verarbeitet werden.

Was steckt in diesen kleinen roten Früchten?

Hagebutten, besonders als Herbst Dekoration beliebt, enthalten wertvolle Substanzen für unsere Gesundheit, besonders Vitaminen der Gruppe B. Diese sind zum Beispiel wichtig, um eine optimale Funktion deines Nervensystems zu garantieren. Am meisten vorhanden ist die abwehrstärkende Vitamin C, etwa 1250 mg pro 100g frischen Früchten. Zitrusfrüchte liefern im Vergleich „nur“ 50 mg Vitamin C, deswegen werden die Hagebutten oft die „Zitrone des Nordens“ genannt.

Weiterhin sind Hagebutten auch reich an Vitamine A, die unter anderem die Haut und Sehkraft stärkt. Lycopin, die für die rötliche Farbe verantwortlich ist und besonders auch in Tomaten wiederzufinden ist, ist ein zur Krebsvorbeugung wirksamen Antioxidans. Dazu kommt noch, dass diese Früchte reich an Ballaststoffen sind, die für eine gute Verdauung sorgen.

Beim Pflücken ist es angeraten, die festen, schön ausgefärbten Früchte zu ernten, da diese die meisten Vitaminen enthalten. Da verschiedenen Vitaminen (vor allem der Gruppe B und die Vitamin C) sensibel auf Licht und Hitze reagieren, ist es empfehlenswert, die Hagebutten frisch zu verarbeiten und nur sehr kurz zu erhitzen (max. 10 bis 15 Minuten).



Hagebuttendip

Die Hagebutten gründlich waschen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Das rote Mark durch eine Passiermühle geben, um die Kerne und Stiele zurückzuhalten.

Diese rohe, Vitamin-C-reiche Paste je nach Geschmack entweder mit etwas Bienenhonig oder Apfelmus verfeinern und in ein verschließbares Gefäß geben. Es konserviert sich bis zu 14 Tage im Kühlschrank.



Schmecke diese Paste, entweder pur, als Brotaufstrich, als Dip für Kräckers oder zum Aromatisieren von Joghurt. Lass deiner Imagination keine Grenzen und verkoste die Paste ganz bewusst:

Gefällt dir die Farbe?

Was sagt deine Nase zum Geruch? An was erinnert er dich?

Wie empfindest du die Textur im Mund?

Was ist dein Geschmackseindruck? Hast du etwas Neues entdeckt?

Tipp: Wintertee

Die Rückstände (Kerne, eventuell Haut, restliches Fruchtfleisch) kannst du auf einem Küchenrost, das du mit einem Küchentuch belegt hast, während einigen Tagen und unter regelmäßigen Wenden trocknen lassen und im Winter als gesunden Tee verwenden.

