



Hagebutten

Hagebutten in der Küche:

Hagebutten ernten und frisch oder getrocknet für Tee verwenden. Getrocknete Hagebutten können im Mixer auch zu Fruchtpulver gemahlen werden. Dieses kann man z. B. übers Müsli streuen oder in den Smoothie mixen.



Volksheilkunde:

Hagebutte hat am meisten Vitamin C von allen Früchten in unserer Heimat. Das Vitamin C der Hagebutte ist im Unterschied zu anderen Vitamin-C-Trägern sehr beständig - auch nach kurzem Kochen oder Überbrühen.

Hagebutten trocken:

Die Hagebutten können mit Kernen und Härchen getrocknet werden. Im Hals können diese nicht mehr kratzen, da sie im Teebeutel oder Sieb hängen bleiben. Von den gewaschenen Früchten werden also nur die Stiele und Käppchen entfernt. Die Früchte in kleine Stücke schneiden und im Dörrgerät oder Backofen bei max. 40 - 50 °C trocknen. Die getrockneten Früchte in einem gut verschließbaren Glasgefäß aufbewahren.

2 Hagebutten pro Tag und der Vitamin C Bedarf ist gedeckt. (Bei rohem Verzehr aber die Kerne entfernen)

Kinder trinken gerne Hagebuttentee, gesüßt mit einem Schuss Apfelsaft. Da der Tee anregend wirkt, sollte er nicht vor dem Schlafengehen getrunken werden.

Hagebutten-Tee:

2 EL frische Hagebutten oder
1 EL getrocknete Hagebutten
500 ml Wasser

Hagebutten mit kaltem Wasser übergießen, den Topf zudecken und das Wasser zum Kochen bringen. Anschließend 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann den Tee durch ein Teesieb abgießen.

Hinweis: Der Tee wird nicht rot; bei gekauften Hagebuttentees ist immer Hibiskus wegen der roten Farbe dabei.

