# 6 Anwendungen mit der Hagebutte

wild.wuchs.Natur AKADEMIE

Hagebutten- auch „Hetscherl“ genannt, sind kleine rote Früchte der Wildrose, welche ab September bis in den Winter die Hecken schmücken. Mit ihrer leuchtend roten Farbe ziehen Sie unsere Blicke förmlich an. Das sie essbar sind und ihr gesundheitlicher Wert anderen Früchten bei Weitem überlegen ist, ist vielen nicht mehr bekannt.

## Wirkung

Vitamin-C-reich
antioxidativ
verdauungsfördernd
gelenkunterstützend



mineralstoffreich
hautpflegend
immunstärkend
ballaststoffreich

### Wann ist der richtige Zeitpunkt um Hagebutten zu sammeln?

Sobald sich die Hagebutten im September rot gefärbt haben, können sie geerntet werden. Nach dem Waschen werden mit einem Messer beide Enden entfernt und die Früchte je nach Größe halbiert oder geviertelt. Weiche, überreife Hagebutten lassen sich nur schwer schneiden, da sie schnell zerdrückt werden und das Fruchtfleisch an den Fingern haften bleibt. Deshalb werden für diese Verwendungszwecke vorzugsweise noch feste Früchte geerntet.

**Herbstliches Oxymel mit Hagebutten –** Immunstärkung zum Trinken

💡 Anwendungstipp: 1–2 EL in ein Glas Wasser geben und langsam trinken. Ideal um Erkältungen vorbeugend den Kampf anzusagen. Auch als kurmäßiger Immunbooster über mehrere Wochen sehr bewährt.

Rezept: 1 Handvoll frische Hagebutten grob zerkleinern, mit 200 ml Bio-Apfelessig und 200 g flüssiger Honig in ein Glas geben. Gut verschließen, 2–4 Wochen dunkel ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Dann abseihen und in Flasche füllen.

**Immunsystem-Tee –** Wärmt von innen, beruhigt Schleimhäute und stärkt ganzheitlich

💡Anwendungstipp: Abends mit einem Löffel Honig besonders wohltuend!

Rezept: 2 TL getrocknete Hagebuttenschalen, 1 TL getrocknete Holunderblüten und 1 TL getrocknete Kamillenblüten mit 300 ml heißem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, warm genießen.









# 6 Anwendungen mit der Hagebutte

**Hagebutten-Ketchup –** Fruchtig-süß mit einer leicht herben Note

💡 Anwendungstipp: Hagebutten-Ketchup hält sich kühl und dunkel gelagert mehrere Monate. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.

Rezept: 1 kg Hagebutten waschen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und mit 200 ml Wasser etwa 30–40 Minuten weichkochen. Durch ein feines Sieb oder die Flotte Lotte passieren. 2 Zwiebeln würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Das Mus mit 100 ml Apfelessig, 150 g Rohrohrzucker, 1 TL Salz sowie Pfeffer, Chili, Lorbeer, Nelke, Zimt, Dost und Quendel nach Geschmack zugeben und etwa 20 Minuten sämig einkochen lassen. Abschmecken, heiß in sterile Gläser oder Flaschen füllen und sofort verschließen.

**Hagebuttenmarmelade –** Leckerer feiner Fruchtaufstrich

💡 Anwendungstipp: Die Marmelade schmeckt nicht nur kalt auf Brot, sondern lässt sich auch noch warm nach dem Einkochen, zu Milchreis und Waffeln servieren. Rezept: 1 kg Hagebutten waschen, Stiele und Blütenenden entfernen und in 500 ml kochendem Wasser 30 Minuten weich köcheln lassen. Zerdrücken und durch ein Sieb passieren. 700 g Hagebuttenmus mit 250 ml Orangensaft und 1 kg Gelierzucker (1:1) vermengen und unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen. Die Marmelade sofort heiß in Gläser füllen und gut verschließen.

**Hagebuttenbalsam –** Für spürbar glattere Haut

💡 Anwendungstipp: Spendet intensiv Feuchtigkeit & schützt vor dem Austrocknen. Schützt vor Kälte & macht deine Lippen superweich & geschmeidig. Rezept: In 200ml Hagebuttenölauszug 30 g Bienenwachs schmelzen, in vorbereitete Gläser füllen & vollständig auskühlen lassen.

**Hagebuttenchutney –** Mit feiner Vanillenote

💡 Anwendungstipp: Das Chutney schmeckt durch seine fruchtig-säuerliche und leicht würzige Note besonders gut zu Hart- und Weichkäse, Wildgerichten und gegrilltem Fleisch.

Rezept: Die 800 g Hagebutten waschen, halbieren, entkernen und nochmals abspülen. 1 Zwiebel und 150 g Datteln fein würfeln und mit den Hagebutten, 300 g Vollrohrzucker, 90 ml Weißweinessig und 80 ml Wasser aufkochen. Getrocknete Chilis nach Geschmack sowie das Mark und die Schoten von 2 Vanilleschoten zugeben und alles etwa 80 Minuten bei geringer Hitze einköcheln lassen. Das fertige Chutney heiß in sterile Gläser füllen und sofort verschließen




