

Hagebutte: stark für Immunsystem und Gelenke

Beim Thema Hagebutten werden Kindheitserinnerungen wach. Wer kennt nicht den Hagebuttentee aus der Jugendherberge und das Juckpulver, mit dem sich die Kinder gegenseitig ärgern? Im Winter erfreuen wir uns an den roten Farbkleckschen der Hagebutten in entlaubten Hecken und Wäldern. Dieser Anblick der Hagebutte inspirierte schon Hoffmann von Fallersleben zu dem bekannten Gedicht "Ein Männlein steht im Walde".

Für uns Ernährungsberaterinnen interessant: Hagebutten sind essbar. Der Geschmack der Blütenblätter ist süß, allerdings auch etwas bitter. Die Früchte der Hagebutten schmecken aromatisch und sauer und verfügen über die größte Heilwirkung. Beste Sammelzeit sind die Monate September und Oktober. Die getrockneten Früchte sollten diese nicht länger als ein Jahr gut verschlossen und dunkel aufbewahrt werden.

Die schonende Verarbeitung ist Voraussetzung für den Erhalt der großen Menge Vitamin C. 1250 mg pro 100 Gramm Früchte sind ein extrem hoher Gehalt! Nur ist Vitamin C hitzeempfindlich und deshalb in handelsüblichen Tees und Marmelade kaum noch enthalten. Am besten zu verwenden sind rohes Mark oder das Pulver aus schonend getrockneten Hagebutten. Beide enthalten auch eine hohe Menge an Lycopin und Galactolipiden, die für die neue Berühmtheit dieser Heilpflanze sorgt: sie erhält die Beweglichkeit der Gelenke. In einer Placebokontrollierten Studie eines dänischen Herstellers wurde diese Wirkung nachgewiesen. Hagebuttenpulver ist ein guter Baustein in der modernen Behandlung von Arthrose.

Leider ist die eigene Herstellung recht aufwendig. Geeignete Produkte sind aber bequem über das Internet zu beziehen. Gern beraten wir Sie zu entsprechenden Bezugsquellen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Speiseplan.