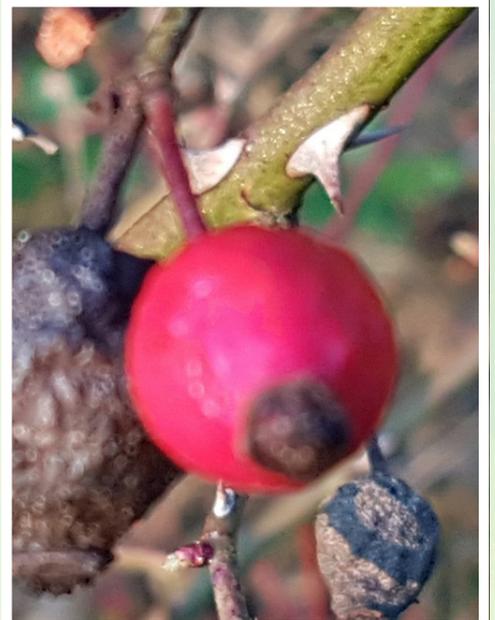




STRAHLEMENSCH

DIE  
HAGEBUTTE

Rosa Canina



# Hagebutte – Strahlende wilde Schönheit

Mitten im Winter leuchten uns die roten Früchte der Hagebutte aus den noch blattlosen Hecken entgegen. Es lohnt sich, bei ihr etwas genauer hinzusehen. Ich nehme Euch gern dabei mit. Lasst uns gemeinsam eintauchen in die faszinierende Welt der Hagebutte – eine Reise voller Duft, Geschmack und Naturzauber.



## Die rote wilde Frucht vor unserer Haustüre

Die Hagebutte ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch voller Überraschungen: Sie verspricht Gaumenfreuden, ist wichtig für die Natur und zeigt sich im Winter in ihrer vollen Pracht. Vielleicht Erinnerst Du Dich noch an Deine Kindheit, als die Kerne der Hagebutte als Juckpulver herhielten? Oder an den vanilleartigen Duft des Kernlestees, den die Oma an kalten Wintertagen servierte?

# Botanik der Hagebutte

## Wie erkennt man die Hagebutte?

Die Hagebutte, Teil der zauberhaften Rosaceae-Familie und stolze Vertreterin der Gattung Rosa, liebt sonnige Hecken, Waldränder und Lichtungen. Ihre gezackten, gefiederten Blätter und die leuchtend roten Früchte machen sie zu einer unvergleichlichen Schönheit.

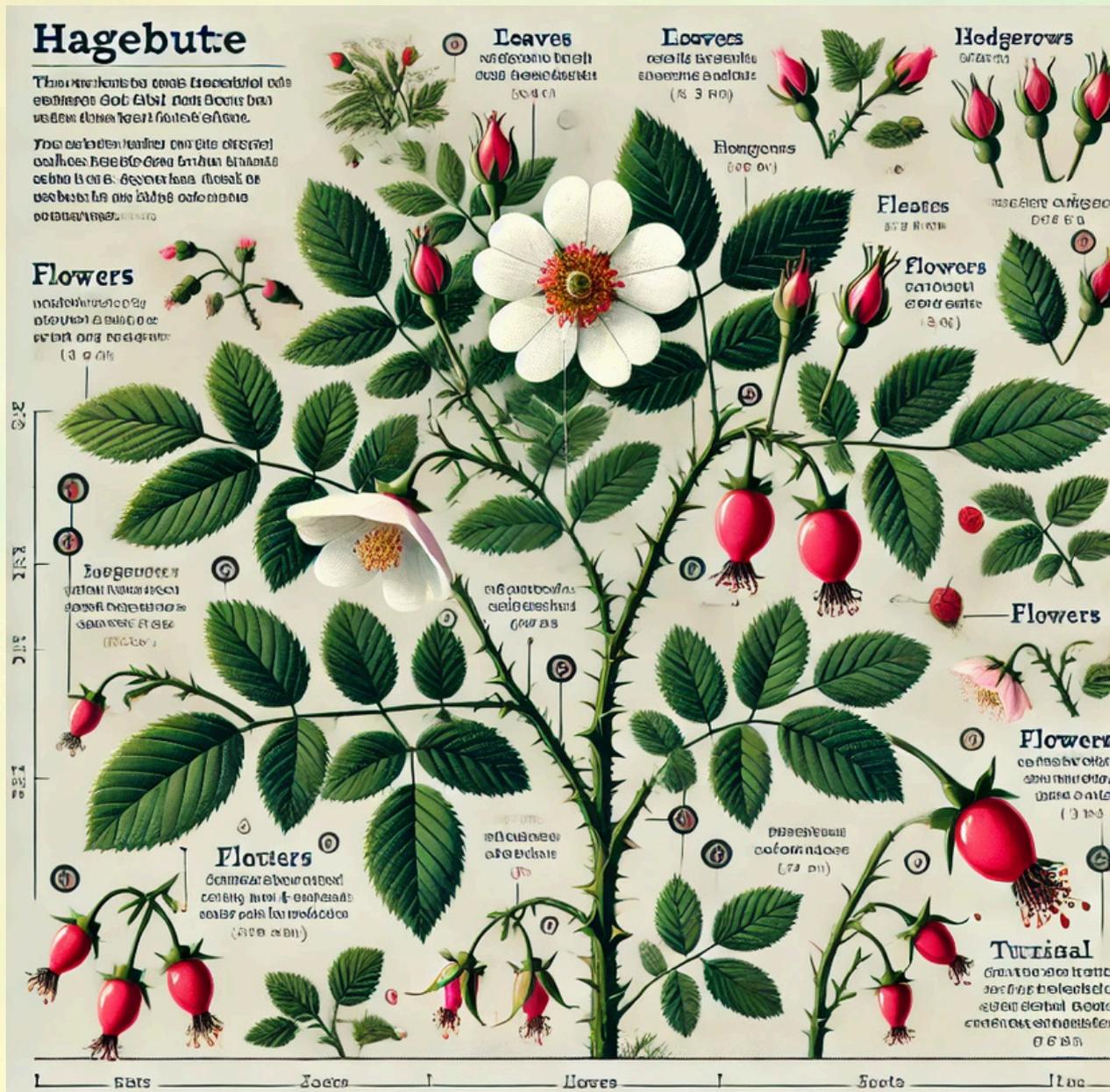


Bild erstellt mit DALL E

- Wuchs: Ein strauchartiges Gewächs, das bis zu drei Meter hoch werden kann.
- Blätter: Fiederblätter mit gezacktem Rand.
- Blüten: Zarte weiße oder rosa Blüten mit fünf Blütenblättern, die typischerweise im Juni erscheinen.
- Früchte: Die charakteristischen roten Scheinfrüchte reifen im Herbst und bleiben oft den Winter über an den Zweigen.
- Besonderheit: Die Hagebutte hat zahlreiche Stacheln, die ihren Schutz vor Fressfeinden gewährleisten.



## Wo wächst die Hagebutte?

Die Hagebutte bevorzugt nährstoffreiche Böden an sonnigen Standorten. Sie gedeiht hervorragend in Hecken, an Waldrändern oder auf offenen Wiesen. Als Pionierpflanze trägt sie zur Stabilisierung von Böden bei und bietet vielen Tieren Schutz und Nahrung.



# Geschichte und Volksglaube

## Die Hagebutte in der Vergangenheit

Schon in der Antike war die Hagebutte ein Symbol der Fruchtbarkeit und des Schutzes. Die alten Römer schätzten sie als Heilpflanze, während die Germanen sie als magische Pflanze verehrten. In der mittelalterlichen Volksmedizin wurde sie gegen Erkältungen und zur Stärkung eingesetzt.

Im Aberglauben galt die Hagebutte als Schutz vor bösen Geistern und wurde oft an Haustüren gehängt, um Unglück fernzuhalten. Ihre Dornen symbolisierten Abwehr, während die leuchtenden Früchte Leben und Freude verkörperten.



## Märchenhafte Hagebutte

In alten Geschichten wird die Hagebutte oft mit der Schönheit des Waldes verbunden. So erzählt man sich von einem Mädchen, das in einer frostigen Winternacht in einer Hecke aus Hagebutten Zuflucht fand. Als Dank für ihren Schutz schenkte die Hecke dem Mädchen im Frühling einen Kranz aus Blüten, der es fortan vor allem Bösen bewahrte. Diese Geschichte zeigt, wie eng die Menschen früher mit der Natur verbunden waren.

# Ernte und Lagerung

Hagebutten können im Herbst geerntet werden, am besten nach dem ersten Frost. Dieser macht die Früchte weicher und leichter zu verarbeiten.

- Erntezeit: September bis Dezember
- Lagerung: Getrocknete Hagebutten können in Gläsern aufbewahrt und als Tee zubereitet werden. Frische Früchte eignen sich für Mus oder Marmelade.

*so schmeckt sie am besten:  
frisch vom Strauch genascht!*



## Inhaltsstoffe und Naturheilkunde

Die Hagebutte ist eine wahre Vitaminbombe:

- Vitamin C: Extrem hoher Gehalt, stärkt das Immunsystem.
- Pektin: Unterstützt die Verdauung.
- Carotinoide: Antioxidative Wirkung.
- Flavonoide: Fördern die Durchblutung.
- Gerbstoffe: Entzündungshemmend und adstringierend.

## Naturheilkundliche Anwendungen

In der Volksheilkunde wird die Hagebutte als Mittel gegen Erkältungen, Rheuma und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Besonders beliebt ist der "Kernleste", der aus den Kernen der Hagebutte hergestellt wird und mit seinem vanilleartigen Aroma an gemütliche Wintertage erinnert. Der Tee wirkt stärkend, entzündungshemmend und wohltuend für Magen und Darm.

## Volkskunde: Der "Hag" in der Hagebutte

Das Wort "Hag" steht für dichtes Gebüsch, in dem die Hagebutte oft wächst. Um die Hagebutte ranken sich zahlreiche Geschichten und Bräuche. So galt sie früher als Schutzpflanze gegen böse Geister.



meine Hagebutte am Zaun - wild gewachsen

# Wilde Küche mit der Hagebutte

## Verarbeitung

Die Verarbeitung der Hagebutte ist etwas aufwändig, doch der Geschmack lohnt jede Mühe. Hier zwei Methoden:

1. Manuelles Entkernen: Die Früchte halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch weiterverarbeiten.
2. Pürieren: Die Früchte weichkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen.



## Rezepte

### Hagebutten-Tee

- Zutaten: 1 EL getrocknete Hagebutten, heißes Wasser
- Zubereitung: Die Hagebutten in einer Teekanne mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee kann mit einem Löffel Honig oder Ahornsirup gesüßt werden. Sein fruchtiges Aroma entfaltet sich besonders an kalten Wintertagen.

## **Hagebutten-Marmelade**

- Zutaten: 2 Tassen entkernte Hagebutten, 1 Tasse Ahornsirup, Saft einer Zitrone
- Zubereitung: Die entkernten Hagebutten in einem Topf mit etwas Wasser weichkochen. Die Masse pürieren und mit Ahornsirup und Zitronensaft erneut aufkochen. Heiß in sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen. Die Marmelade passt wunderbar zu frischem Brot oder als Topping für Joghurt.

## **Hagebutten-Smoothie**

- Zutaten: 1 Tasse entkernte Hagebutten, 1 reife Banane, 1 EL Honig, 200 ml pflanzliche Milch
- Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Der Smoothie ist ein erfrischender Vitamin-Kick für den Morgen.

## **Hagebutten-Chutney**

- Zutaten: 1 Tasse gehackte Hagebutten (ohne Kerne), 1 kleine Zwiebel, 1 EL Rosinen, 1 TL geriebener Ingwer, 1 TL Zimt, 2 EL Ahornsirup, Saft einer Zitrone
- Zubereitung: Alle Zutaten in einem Topf bei schwacher Hitze köcheln, bis die Masse eindickt. Das Chutney eignet sich hervorragend als Begleitung zu herzhaften Gerichten wie Käse oder Gegrilltem.

## Getrocknete Hagebutten für Tee

- Zubereitung: Die Früchte in Hälften schneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch trocknen. Für den Tee die getrockneten Stücke mit heißem Wasser aufgießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

## Gewinn für Mensch und Natur

Die Hagebutte ist weit mehr als ein köstlicher Wintergenuss. Sie ist ein unverzichtbarer Bestandteil unserer heimischen Flora und spielt eine bedeutende Rolle im ökologischen Gleichgewicht.

- Lebensraum: Die dichten Hecken aus Hagebutten bieten Vögeln, kleinen Säugetieren und Insekten Schutz vor Feinden und Wettereinflüssen.
- Nahrungsquelle: Ihre Früchte sind eine wertvolle Nahrung für Amseln, Rotkehlchen und andere Vögel im Winter, während ihre Blüten im Sommer Bienen und anderen Bestäubern reichlich Nektar spenden.
- Bodenschutz: Als Pionierpflanze verhindert sie Erosion, stabilisiert Böden und fördert die Wiederbegrünung.



- Vielfalt: Durch ihre dornigen Äste schützt sie Hecken vor menschlichen Eingriffen und schafft so Rückzugsorte für Wildtiere.

Die Hagebutte ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie eine einzige Pflanze sowohl Menschen als auch die Natur bereichern kann. Ihre Schönheit, Vielseitigkeit und ökologische Bedeutung machen sie zu einem wahren Schatz unserer Landschaft.

## Ein herzliches Dankeschön

Vielen Dank, dass ihr euch auf diese sinnliche Reise eingelassen habt. Die Hagebutte zeigt uns, wie eng wir mit der Natur verbunden sind und welche Geschenke sie für



# Lust auf mehr Naturwissen?

Bist du bereit, noch tiefer in die Welt der essbaren Pflanzen einzutauchen?

Auf meiner Webseite erwarten dich zb:

- Ein Workshop zur Gemmotherapie.
- Die Wildpflanzenschule mit über 80 Pflanzenportraits, Rezepten und vielem mehr.



**Entdecke jetzt mehr:**

**[www.StrahleMensch.de](http://www.StrahleMensch.de)**

**Telegram Kanal: [t.me/StrahleMenschKanal](https://t.me/StrahleMenschKanal)**