Die Hagebutte – eine Vitaminbombe



Die Hagebutte ist die Frucht der Rose. So viele verschiedene Rosen wie es gibt, so viel verschiedene Früchte gibt es auch.

Da die kleinen Früchte eine grosse Anzahl an von Härchen umgebenen Kernen haben, ist deren Verarbeitung nicht ganz einfach und etwas kleinteilig.

Der extrem hohe Gehalt vor allem an Vitamin C, aber auch Vitamin A, K, P und B, macht sie zu einer sehr wertvollen Frucht. Was den Vitamin C Gehalt anbelangt, kann einzig der Sanddorn mithalten. Daher lohnt sich der Aufwand, die Hagebutte so zu verarbeiten, dass wir sie einnehmen können.

Vitamine sind Antioxidantien und helfen dem Körper freie Radikale zu binden und die Zellgesundheit zu erhalten. Ausserdem wird Vitamin C schon seit jeher zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Es hilft Erkältungskrankheiten vorzubeugen und sich für die kommende Winterkälte zu rüsten.



Hagenbutten-Pulver

Das Hagebutten-Pulver lässt sich sehr gut aufbewahren und ganz nach Geschmack und Bedarf über Müesli, in Shakes, aber auch in Herzhaftes zu streuen und das jeweilige Lebensmittel reicher an Vitamin C zu machen.

1. Möglichst grosse Hagebutten sammeln.
2. Schwarzen Blütenüberbleibsel abschneiden, ev. Stielansatz entfernen.



3. Längs aufschneiden
4. Kerne und Härchen rausschaben
5. Das Fruchtfleisch gut trocknen lassen. Entweder an einem gut belüfteten Ort, in einem Dörrex oder im Backofen bei ca 50 Grad.
6. In einem Mixer zu einem feinen Pulver mahlen und in ein Glas abfüllen.

Ganz nach Lust und Laune einsetzen und mit viel Abwehrkräften durch den kommenden Winter gleiten.

E Guete!