

# Regionale Powerfoods

## Folge 2

# Hagebutte



**Johanna Zielinski** ist Diplom-Ökotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin) und absolviert derzeit eine Weiterbildung im Bereich Psychologie. Journalistisch machte sie Station beim WDR sowie einem privaten Radiosender. Die freie Autorin beschreibt sich selbst als leidenschaftliche Weltbummlerin. In dieser Kolumne konzentriert sie sich jedoch auf heimische Gefilde und nimmt die wichtigsten regionalen Powerfoods unter die Lupe.

Ende des 19. Jahrhunderts stand sie schon einmal im Rampenlicht: die Hagebutte. In dem Kinderlied „Ein Männlein steht im Walde“ beschrieb der Dichter Hoffmann von Fallersleben anschaulich ihre purpurrote Farbe und ihr schwarzes Käppchen. Doch nicht nur äußerlich ist die Hagebutte ein echter Hingucker. Auch die Inhaltsstoffe können sich sehen lassen, denn die Frucht ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und kann es locker mit exotischen Superfoods wie der Acerola oder der Camu-Camu-Beere aus dem Amazonas aufnehmen.

### Ein Naturschatz im stacheligen Dickicht

Auffällig sind die elliptische Gestalt und das kräftige Rot der Hagebutte. Die Früchte der Wildrosen wachsen im europäischen und asiatischen Raum wild, die Rosen werden natürlich auch angebaut. Im September und Oktober, aber auch im Winter, ist Erntezeit. Wartet man den ersten Frost ab, sind die Früchte aromatischer und schmecken süßlicher. Gibt die Schale bei leichtem Druck etwas nach, können Sie mit dem Pflücken beginnen. Die Ernte gestaltet sich nicht immer leicht. Denn die zarte Frucht ist empfindlich und muss per Hand abgezapft werden. Und die Hundsrose, an der die Hagebutten unter anderem wachsen, ist mit zahlreichen Dornen besetzt. Doch es zahlt sich aus, sich durch das stachelige Dickicht zu kämpfen: Es winkt ein vitaminreicher Naturschatz.

Hagebutten können Sie roh verspeisen. Allerdings ist es ratsam, vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung Stiel und Kelch zu entfernen. Damit entledigen Sie sich der

Samen sowie der sie umgebenden Härchen, die Juckreiz auslösen. Nicht umsonst werden die kleinen Nüsschen bei Kinderstreichen gerne als Juckpulver eingesetzt.

### Von Mus bis Tee – eine wandlungsfähige Frucht

Hagebutten lassen sich nicht lange lagern. Darum empfiehlt es sich, sie zügig nach der Ernte zu verzehren, einzufrieren, zu trocknen oder sie zu Mus und Marmelade zu verarbeiten. Hagebuttenmarmelade und das Hagebuttenmark enthalten aufgrund der höheren Erhitzung allerdings nur noch einen Teil der Nährstoffe.

Für das Trocknen benutzen Sie am besten ein Dörrgerät, die Temperatur sollte 40 Grad Celsius nicht überschreiten. Die getrockneten Schalen werden dunkel und kühl aufbewahrt. Für eine Tasse selbst gemachten Hagebuttentee übergießen Sie zwei Teelöffel getrocknete Hagebutenschalen und lassen den Aufguss mehrere Minuten ziehen. Wenn Sie verarbeitete Produkte wie Marmeladen oder Säfte kaufen, ist es wichtig, auf den Zuckergehalt und mögliche Zusatzstoffe zu achten. Denn dadurch können die gesundheitsförderlichen Eigenschaften der Hagebutte an Wert verlieren.

Auch als Nahrungsergänzungsmittel gibt es die Hagebutte, vor allem in Form von Pulver zum Einrühren in kalte Getränke, Müsli oder Joghurt. Beim Kauf empfiehlt es sich auf die Reinheit zu achten und dass die ganze Frucht mit den Samen (Galaktolipide) im Produkt verarbeitet wurde. Besorgen Sie das Pulver am besten in der Apotheke. Die Einnahme wird für mindestens einen Monat empfohlen – täglich ein bis zwei Tee-

löffel. Da die enthaltenen Galaktolipide fettlöslich sind, fördert die Beigabe von etwas qualitativ hochwertigem Pflanzenöl die Aufnahme. Über die Ernährung hinaus spielt die Hagebutte vor allem im Kosmetikbereich, etwa in der Anti-Aging-Pflege, eine bedeutsame Rolle. Das in großen Mengen enthaltene Vitamin C zählt zu den Antioxidantien. Diese sollen die Haut vor freien Radikalen schützen und verhindern, dass sie vorzeitig altert.

### Eine wahre Vitamin-C-Bombe

Aus botanischer Sicht handelt es sich bei der Hagebutte um eine Sammelnussfrucht. Doch sie ist nur scheinbar eine Frucht, weshalb sie zu den Scheinfrüchten zählt. Echte Früchte entstehen aus dem befruchteten Fruchtknoten. Scheinfrüchte hingegen können aus anderen Pflanzenteilen entstehen, etwa aus dem Blütenboden. Während die Hagebutte reift, verdickt sich der Blütenboden zum rotfarbigen „Fruchtfleisch“. Der rotfarbige Anteil ist reich an Vitaminen, vor allem an Vitamin C, aber auch an Carotinoiden, Flavonoiden und Pektin.

Den Vitamin-C-Vergleich mit der Camu Camu muss die Hagebutte nicht scheuen: Zwar bringt es die Beere aus dem westlichen Amazonasgebiet auf zwei bis drei Gramm Vitamin C pro 100 Gramm Frucht, doch liegt die Hagebutte mit 1,5 Gramm nur knapp dahinter. Das macht die Hagebutte zur heimischen Superheldin – eine Zitrone enthält nur etwa 50 Milligramm pro 100 Gramm. Außerdem enthalten Hagebutten große Mengen an Vitamin E sowie wichtige Mineralstoffe, darunter Magnesium, Kalium und Calcium.

### Was die Forschung bereits weiß

Wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften wurde die Hagebutte bereits in der traditionellen Medizin eingesetzt. Heute weiß man, dass die in der Hagebutte enthaltenen thermolabilen Galaktolipide (nicht-wärmebeständige Zucker-Fettsäure-Verbindungen) die Entzündungen lindern. Das gilt insbesondere für eine Verbindung, die in Ableitung ihres chemischen Namens GOPO genannt wird. GOPO hemmt das Eindringen der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) in den entzündeten Bereich. Dadurch werden die Entzündungen reduziert und die Gelenkknorpel geschützt. Mehrere randomisiert-kontrollierte Studien deuten darauf hin, dass sich durch speziell aufbereitetes Hagebuttenpulver eine positive Wirkung auf die Ge-

### Heimische Alternativen für weit gereiste Superfoods

Ob Camu Camu, Acai-Pulver oder Gojibeeren – sogenannte Superfoods sind in aller Munde und werden als Wundermittel in Nahrungsform beworben. Die Früchte, Samen und Getreide enthalten durchaus wertvolle Inhaltsstoffe. Doch macht sich auch Kritik breit, nicht nur weil sie häufig aus fernen Ländern nach Deutschland kommen und damit eine weite und klimaschädliche Reise hinter sich haben. Im Fokus stehen mögliche Allergierisiken, fehlende wissenschaftliche Belege über den gesundheitlichen Mehrwert gegenüber heimischen Produkten und ihre Belastung mit Schadstoffen. Zum Glück wachsen viele Powerpflanzen direkt vor unserer Haustür. Sie werden nicht sonderlich beworben, doch von ihren gesunden Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen können wir täglich profitieren.

lenke erzielen lässt. Auffällig war, dass Proband\*innen weniger Schmerzen hatten und sich ihre Beweglichkeit verbesserte. Galaktolipide sind allerdings kein Alleinstellungsmerkmal der Hagebutte. Man findet sie in vielen anderen pflanzlichen Lebensmitteln, darunter Bohnen, Erbsen, Kohl oder Kürbis.

In den Studien wird vorwiegend ein standardisierter Hagebuttenextrakt verwendet – die Übertragbarkeit auf das käuflich zu erwerbende Pulver oder die rohe Frucht ist somit fraglich. Erforscht wird derzeit auch das Ausmaß der klinischen Wirksamkeit des Extraktes bei einer Fettstoffwechselstörung, die erhöhte Blutfettwerte zur Folge hat – die Hypercholesterinämie. Denn Studien zeigten, dass der ein-

gesetzte spezielle Hagebuttenextrakt den Wert des LDL-Cholesterins (verantwortlich für den Transport des Cholesterins von der Leber zu den anderen Organen) sowie den Blutdruck senken kann. Man darf gespannt sein, was die Forschung noch über unsere heimische Superfrucht herausfinden wird. Einstweilen wünschen wir Ihnen einen guten Appetit, wenn Sie sich eine Hagebutte schmecken lassen! 🍷



Ein Rezept für Hagebuttenmus finden Sie auf

→ [biomagazin.de/kraft-der-beeren](https://biomagazin.de/kraft-der-beeren)

