

Cornelia Tatzl

Hagebutte und Kapuzinerkresse

Immunsystemstärkende Kraft aus dem Garten

Hagebutte

Neben dem Sanddorn zählt die Hagebutte zu den Vitamin C-reichsten heimischen Früchten. Sie enthalten deutlich mehr Vitamin C als z.B. Zitronen. Die Früchte der bis zu 3m hohen Hundsrose können ab September geerntet werden, um daraus Tee oder Marmelade zuzubereiten. Die Hagebuttenfrucht von den Samen zu befreien ist keine einfache Arbeit. Spätestens wenn aber dann im Winter die wohlschmeckende Hagebuttenmarmelade am Brot landet, ist die mühevollen Arbeit wieder vergessen.

Name

Unter dem Namen Hagebutte oder Hetschipetsch sind die Früchte der Hundsrose, lat. *Rosa canina*, bekannt. Der lat. Name der Hagebuttenfrucht lautet *Fructus cynosbati*. Der deutsche Name wird von Hag; Hecke, Butte: Fässchen = Heckenfässchen, abgeleitet.

Botanik

Die Hundsrose, ein Rosengewächs, gedeiht auf jedem Boden. Anzutreffen ist sie in Gärten aber auch am Waldrand, in Hecken und lichten Wäldern. Mit ihren zart rosa Blüten erfreut sie uns und auch die Bienen im Juni. Im Spätsommer entwickeln sich aus den Blütendolden Scheinfrüchte, die Hagebutten. Im Inneren verbergen die Hagebutten kleine steinharte Nüsschen, die von feinen steifen Härchen umgeben sind: das „Juckpulver“ der Kinderzeit. Vermehrt wird die Hundsrose durch Steckholz im Sommer.



Hagebuttenblüte – Fotos Cornelia Tatzl

Sammeln

Die Früchte werden von September bis November geerntet. Sind die Früchte für die Teebereitung gedacht, wird vor dem ersten Frost gesammelt. Am besten halbiert man sie vor der Trocknung. Bei maximal 40 Grad werden die Früchte und Kerne dann getrocknet und gut verschlossen aufbewahrt. Will man daraus Marmelade machen, ist es besser, erst nach einigen Frostnächten zu ernten, da sie dann weicher und zuckerreicher sind.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

Hagebutten sind wahre Vitaminbomben: Sie enthalten unglaubliche 300-3000mg/100g Frucht Vitamin C. Vitamin A, B, E, K, Flavonoide, Mineralien, ätherische Öle, Pektine und Fruchtsäuren sind weitere Inhaltsstoffe. Bekannt ist, dass die Früchte die allgemeine Ab-

wehrkraft stärken. Die Kerne wirken mild harntreibend und können ebenfalls in Tees gegeben werden.

Das Vitamin C bleibt in der Teezubereitung trotz heißem Wasser weitgehend erhalten, möglicherweise aufgrund der Begleitstoffe wie Flavonoide. Diese schützen das Vitamin C wirkungsvoll vor dem Abbau. Wichtig ist, den Tee folgendermaßen zuzubereiten:

Variante 1: 2-5g getrocknete Hagebutten pro Tasse, einmal aufkochen und 30 min. ziehen lassen

Variante 2: Hagebutten über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser kurz aufkochen.



Hagebutte

Verwendung in der Küche

In Tees wird die Hagebutte meist in Mischtees verwendet, sowohl für den warmen Genuss, als auch für Eistees. In der

Oktober-Zeitschrift erhalten Sie neben vielen Tees für die kalte Jahreszeit mit Pflanzen aus dem Garten, Wald und Wiese, auch ein Rezept für einen Hagebutten-Mischtee. Dafür können sie aber bereits jetzt einen Teil der Zutaten aus ihrem Garten ernten und trocknen: Hagebutten, Apfelschalen und Brombeer- und/oder Himbeerblätter.

Hagebutten Fruchtmos

Sehr reife Hagebutten werden entkernt, mit wenig Wasser etwa 15 min. lang gekocht, dann passiert. Das entstandene Mark wird zu gleichen Teilen mit Zucker vermischt und unter ständigem Rühren noch einmal zum Kochen gebracht und heiß abgefüllt. Das Mus eignet sich besonders gut als süß-saurer Brotaufstrich, zu Hartkäse aber auch zu Fleischgerichten, vorallem zu Wild. Der Geschmack erinnert an Tomatenpüree.

Kapuzinerkresse

Ähnlich scharf wie die der Brunnen- und Gartenkresse schmecken die Blätter der Kapuzinerkresse. Viele Gärtner erfreuen sich bestimmt über ihre gelblich bis dunkelorange leuchtenden Blüten. Doch sie sieht nicht nur hübsch aus, sie ist eine wahre Wunderwaffe für unser Immunsystem: ein „pflanzliches Antibiotikum“. Wir sollten sie neben Wildkräutern (Brennnessel, Giersch, Gänseblümchen und Co.) als Ergänzung zu gesunder Ernährung unbedingt in unseren Speiseplan aufnehmen, um von ihrer abwehrsteigernden Wirkung in der beginnenden kalten Jahreszeit zu profitieren.

Name

Im 16. Jahrhundert brachten holländische Seefahrer diese Pflanze aus Peru nach Europa. Sie wurde in Klostergärten gezogen. Daher stammt wohl ihr deutscher Name: Kresse der Kapuzinermonche; der eigenartige Sporn ihrer gelben, roten und orangen Blüten erinnert an eine Mönchskapuze.



Botanik

Die kreisrunden Blätter der einjährigen Kapuzinerkresse

sind in der Mitte am Stängel angewachsen. Sie fungieren als Bodendecker und halten die Bodenfeuchtigkeit zurück, was sie zu einer wertvollen Helferin im Garten macht. An der rauen Oberfläche der Blätter haftet kein Schmutz an: Das ist der berühmte „Lotuseffekt“. Sie fühlt sich auf jedem Gartenboden bei Sonne bis Halbschatten wohl und rankt bis zu 3 Meter weit. Von April bis Mai kann ausgesät werden. Sie fühlt sich nicht nur in Beeten wohl – z.B. in Nachbarschaft mit Tomaten – sondern auch in Blumenkisten und Töpfen.

Sammeln

Von Juni bis Oktober können Blätter samt Stängel und Blüten geerntet werden. Zum Trocknen eignet sich die Kapuzinerkresse nicht, für den Frischverzehr ist sie jedoch besonders zu empfehlen. Die Samen werden im Spätsommer geerntet und für die Aussaat fürs kommende Jahr verwendet.

Inhaltsstoffe und gesundheitlicher Nutzen

Der scharfe Geschmack der Kresse lässt sich auf die Senföle zurückführen. Diese werden über Nieren und Atem-

wege ausgeschieden und entfalten dort ihre Wirkung: antibakteriell, antiviral, pilzhemmend und immunmodulierend. Aufgrund der Inhaltsstoffe wie Senfölglykosiden, Vitamin C und ätherischem Öl, wird sie in kleinen Mengen vorbeugend gegen Infekte verwendet, kann aber auch im Akutfall meist in Form von Tinkturen eingesetzt werden. Wendet man die Kapuzinerkresse bei Infektionen der Atemwege wie Nebenhöhlenentzündungen, Angina, Bronchitis und Schnupfen an, wird der Schleim dünnflüssiger und kann leichter abgehustet werden. Außerdem wird sie gerne bei akuten harmlosen Harnwegsproblemen eingesetzt. Maßvoller Genuss ist anzuraten, da die scharfen Inhaltsstoffe auch die Magen- und Darmschleimhaut reizen können und auch bei Nierenproblemen nicht zu empfehlen sind.

Kapuzinerkresse-Kren-Tinktur

Eine Handvoll frische Blätter, Blüten und Samen der Kapuzinerkresse, 2-3 Zentimeter geriebene Krenwurzel (optional) mit ca. 250 ml Korn in ein Marmeladenglas geben; mind. 3 Wochen auf dem Fensterbrett

stehen lassen; abgießen und in dunkle Flaschen abfüllen. 3x täglich werden davon ca. 20 Tropfen in etwas Wasser eingenommen quasi als „pflanzliches Antibiotikum“

Verwendung in der Küche

Alle oberirdischen Teile sind essbar. Sie schmecken pikant scharf und passen daher sehr gut in Aufstriche und hervorragend zu Erdäpfelsalaten. Am Besten frisch ernten und sofort verarbeiten. Die Samen der Kapuzinerkresse sind auch genießbar und können ähnlich wie Bärlauchblüten als Kapersersatz eingelegt werden. Die Kapuzinerkresse kann man auch in Apfelessig ansetzen und nach etwa 3 Wochen abseihen. ■



Cornelia Tatzl

Pharmazeutisch-
kaufmännische-
Assistentin

Kräuterpraktikerin, Aroma-
praktikerin, Wildkräuter
pädagogin i.A.

Als Referentin für Workshops
und Vorträge unter
conny.tatzl@gmx.at buchbar!

Die Flora '20 – der steirische Blumenschmuckbewerb in ungewöhnlichen Zeiten

Wie so viele Veranstaltungen, die die Reichhaltigkeit der Steiermark präsentieren, muss auch der Blumenschmuckbewerb auf seine große öffentliche Abschlussveranstaltung mit der Bekanntgabe der Preisträger verzichten. Nichtsdestoweniger war die Jury seit Juli landauf landab fleißig unterwegs, um die vielen wunderschön gestalteten und gepflegten Gärten und Häuser zu bewerten, zu fotografieren und unter ihnen die Schönsten und Besten zu definieren. Detailergebnisse und Fotos werden in der kommenden Ausgabe von Obst-WeinGarten veröffentlicht und sollen damit den Stellenwert der floralen und pflanzlichen näheren Umgebung verdeutlichen.

