Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 9

Artikel: Vielseitiges Männlein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725572

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vielseitiges Männlein

Hagebuttentee, Hagebuttenmarmelade, Hagebuttenwein, Hagebuttenlikör – die rote Frucht von wilden Rosen ist eine Alleskönnerin mit vielen Aromen und einer munter machenden Säure.

Bilder: Baumann/Mauritius, Saisonküche/Michael Wissing

«Ein Männlein steht im Walde, ganz still und stumm. Es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um. Sagt, wer mag das Männlein sein …»

So fängt das berühmte Gedicht von Hoffmann von Fallersleben (1798 – 1874) an, der als Dichter der deutschen Nationalhymne, des sogenannten Deutschlandlieds, berühmt geworden ist.

Dieses Männlein, von dem man landläufig immer dachte, es sei ein Fliegenpilz, ist in Wahrheit eine Hagebutte. Denn das Männlein, das da steht im Wald allein, trägt laut diesem Gedicht ein kleines schwarzes Käppelein. Und das trägt nur eine Hagebutte!

Die Rosenbeere, Rosa canina, auch Hundsrose geheissen, ist die Scheinfrucht einer Reihe von wilden Rosenarten. Die eigentlichen Früchte sind die harten Kerne im Inneren. Das Früchtchen ist erfrischend sauer. Schliesslich ist auch sein hoher Gehalt an Vitamin C geradezu legendär.

Aber aufgepasst: Vitamin C ist sehr empfindlich gegen Sauerstoff und verträgt darum weder Hitze noch längere Lagerung. Durch Kochen verlieren Nahrungsmittel ungefähr vierzig Prozent ihres Vitamin-C-Gehaltes.

Hagebutten sind ab Herbst an den wilden Rosensträuchern zu finden. Je später man sie pflückt, desto süsser sind sie. Die Früchte bleiben oft den ganzen Winter am Strauch und sind meist auch noch im Frühling problemlos geniessbar. Sie werden zu Mus verarbeitet, und wer auf Märkten selbst gemachtes und ungesüsstes Hagebuttenmark findet, sollte unbedingt zugreifen. Dann ist nämlich die härteste Arbeit schon gemacht!

Das Mark ist nicht nur die Basis von Konfitüren und Kuchen, sondern auch von vielen Saucen, die zu Wild passen. In der mediterranen Küche wird es häufig als Würzmittel verwendet, es passt prächtig zu Fisch. Apropos Wild: Geben Sie beim nächsten Mal in Ihr Rotkraut einen Löffel Hagebuttenmark …

Hagebuttencrêpes mit Mandarinensauce

Für 4 Personen

6 grosse frische Mandarinen
1 TL Maisstärke
1 Limette
3 Eier
150 g Mehl
2,5 dl Milch
1 Beutel Vanillezucker
Bratbutter
100 g Hagebuttenkonfitüre
Puderzucker zum Bestäuben

➤ Für die Garnitur 1 Mandarine schälen, in Schnitze teilen und beiseitestellen. Restliche Mandarinen halbieren und auspressen.

➤ Maisstärke mit wenig Wasser anrühren. Limette halbieren und auspressen. Mandarinensaft um 1/3 einkochen. Aufgelöste Stärke dazurühren. Unter Rühren weiterköcheln, bis die Sauce bindet. Abkühlen lassen. Mit Limettensaft abschmecken.

➤ Eier, Mehl, Milch und Vanillezucker zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Bratbutter in einer kleinen, beschichteten Bratpfanne schmelzen. 1/8 des Teigs hineingeben. Unter Schwenken der Pfanne Teig dünn auslaufen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Sekunden backen. Crêpe wenden und 30 Sekunden fertig backen. 7 weitere Crêpes auf dieselbe Art zubereiten.

➤ Crêpes dünn mit Hagebuttenkonfitüre bestreichen und zusammenfalten. Auf Mandarinensauce anrichten. Mit 3–4 Mandarinenfilets garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten. Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 12 g Fett, 76 g Kohlenhydrate, 1950 kJ/460 kcal.

Die reine Verführung

In einen sauren Apfel beissen kann durchaus ein Genuss sein. Und erst die leckeren Speisen, die sich mit der paradiesischen Frucht zubereiten lassen! Rezepte finden Sie in der aktuellen Saisonküche. Das Kochmagazin macht auch Lust auf Brotbacken und verrät, wie und was Sie am besten mit Wasabi kochen, der grünen, scharfen Paste. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch oder Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

Wie Hagebutten wirken

Allergien
Wer auf Rosengewächse – wie etwa Mandeln, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen, Kirschen, Nektarinen, das gesamte Beerenobst – überempfindlich reagiert, könnte mit der Zeit auch allergisch auf Früchte anderer Rosengewächse sein – auch auf Hagebutten. Und monatelanger Dauergebrauch von Hagebuttentee kann in seltenen Fällen zu allergischen Hautreaktionen führen.

Cholesterin
Die Pflanzenfasern der Hagebutte binden Cholesterin. Damit hat sie einen cholesterinsenkenden Effekt.

Diabetes
Studien lassen vermuten, dass Diabetiker eine markant niedrigere Vitamin-C-Konzentration im Blut haben. Da Hagebutten viel Vitamin C spenden, sind sie gut für Zuckerkranke. 100 Gramm Hagebutten entsprechen 1,6 Broteinheiten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Die Gefässe freuen sich über die Hagebutte. Der rote Farbstoff Lycopin (kommt auch in Tomaten vor) schützt vor freien Radikalen. Zudem stärkt Vitamin C die Abwehrkräfte und beugt so etwa Erkältungen vor.

Übergewicht
Hagebutten enthalten vor allem Vitamin C, aber auch andere Vitamine und Mineralstoffe. Tierversuche zeigten, dass die Hagebutte hilft, das Gewicht zu kontrollieren. Zudem enthalten 100 Gramm frische Hagebutten schlanke 108 Kalorien und noch leichtere 0,6 Gramm Fett.

Verdauung
Die Frucht weist eine probiotische Wirkung auf. So vermehren sich im Darm die Bifidus- und Lactobazillen besser, und damit werden Darm und Immunsystem gepflegt. Wegen ihres leicht harntreibenden Effekts eignen sich Hagebutten zur Behandlung von Nieren- und Blasenleiden.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich