



Naturforschende Gesellschaft Obwalden und Nidwalden

Regionalgesellschaft der Akademie der Naturwissenschaften Schweiz SCNAT

## Rezepte mit Wildrosen und Hagebutten

- Diese provisorische Rezeptsammlung entstand bei unserer Beschäftigung mit Wildrosen während des Wildrosenprojekts Ob- und Nidwalden. Sie wird laufend ergänzt, wir nehmen jederzeit gern Rezepte entgegen unter [info@nagon.ch](mailto:info@nagon.ch)!

### Rezepte mit den Blüten

Für Rezepte mit Rosenblüten nimmt man meist die Blüten von Duftrosen. Da die hier einheimischen Wildrosen nicht sehr stark duften, eignen sich ihre Blüten weniger für kulinarische Zwecke.

Wildrosenblüten sind aber alle grundsätzlich essbar. Die herzförmigen Blätter können also gut als essbare Dekoration verwendet werden.

Wer sich für Rezepte mit Duftrosen interessiert, liegt hier richtig:

<http://www.bluetenschmaus.ch/index.html>



### Heckenrosenelixier

Ein Rezept von Hildegard von Bingen bei chronischen Lungenproblemen.

*„Wer an der Lunge Beschwerden hat, so dass seine Lunge fault, der nehme Rosen mit Blättern und zerstoße sie. Dann füge er ungekochten Honig hinzu und koche es zusammen und schöpfe oft den Schaum ab. Er sehe es durch ein Tuch, mache so einen Lautertrank und trinke oft davon: Er beseitigt die Fäulnis von seiner Lunge und reinigt und heilt sie: Weil sich die gute Wärme des Rosensaftes mit der frischen Wärme des Honigs, der noch nicht gekocht wurde, vermischt, beseitigen beide die verdorbenen und fauligen Säfte, die die Lunge schädigen“.*

In heutigen Worten formuliert: man nehme 75g Wildrosenzweige mit Blättern und Blüten, schneide sie klein und koche sie mit 150 g Honig in einem Liter trockenen Weisswein, 5 Minuten lang. Danach absieben.

Von diesem Elixier trinkt man 4 Wochen lang täglich 2 Likörgläschen. Wenn nötig nach 2 Wochen Pause wiederholen.

## Rezepte mit den Hagebutten

Hagebutten sind als Vitamin-C-Bomben bekannt und enthalten ausserdem viele Mineralien und andere gesunde Stoffe. Sie haben den Menschen seit Jahrtausenden über die kalten Winter hinweggeholfen.

Hagebutten wirken:

- Stimulierend auf das Immunsystem
- Entzündungshemmend
- Regulierend auf die Verdauung
- Entgiftend und leicht harntreibend
- Erfrischend



Alle Hagebutten sind essbar, aber nicht alle schmecken gleich gut. Einfach probieren!

Aus den Kernen gewonnenes Öl ist eine Wohltat für die Haut und wird in der Kosmetik eingesetzt.

### Hagebuttentee

Zur Erfrischung und fürs Immunsystem



Eine Handvoll frische oder getrocknete Hagebutten etwas zerkleinern. Samt Kernen (!) in einen halben Liter kaltes Wasser geben, aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die Pfanne vom Herd nehmen. 15 Minuten ziehen lassen, absieben.

Wir sind uns von den Teebeutelchen gewöhnt, dass Hagebuttentee tiefrot ist. Diese Farbe kommt aber von den beigemischten Karkadenblüten (*Hibiscus sabdariffa*). Selbstgemachter Hagebuttentee ist nur orange.

### Hagebutten-Konfi

Für das Konfibröt oder zum Weiterverarbeiten

Hagebutten mit wenig Wasser weichkochen (am besten erst im Winter pflücken, wenn sie von selber weich geworden sind). Die Masse durch ein Passe-vite drehen oder durch ein Sieb streichen und so die störenden Kerne und Härchen entfernen. Die Masse mit gleichviel (oder etwas weniger) Zucker aufkochen, heiss einfüllen.



Bei kleineren Mengen noch harten Hagebutten kann man die störenden Kerne und Härchen auch durch Halbieren und Auskratzen entfernen.

Weil die Herstellung von Hagebutten-Konfi so mühsam ist, sei es hier wiedermal gesagt: auch kleine Mengen machen schon Freude! Vielleicht reicht die Ernte von einem Winterspaziergang grad für die Konfibröte der folgenden Woche.

Gestreckt mit einigen anderen (Wild)Früchten und mit etwas weniger Zucker geben Hagebutten auch einen feinen Kompott.

### *Kernleste*

Die herausgekratzten oder herausgesiebten Kerne muss man nicht wegwerfen! Sie enthalten noch sehr viele spannende Inhaltsstoffe. Tee aus den Kernen wird bei Erkältungen, Husten sowie zur allgemeinen Reinigung empfohlen. Er hat ein feines Vanille-Aroma.

1 Esslöffel getrocknete Hagebuttenkerne in 250 ml kaltes Wasser geben und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen aufkochen, bis 30 Minuten köcheln lassen. Morgens und abends eine Tasse trinken.

### *Hagebutten-Vanillezucker*

Rezept aus: Gisula Tscherner «Hexentrunk und Wiesenschmaus», AT-Verlag

200g getrocknete Hagebuttenkerne mahlen (alte Kaffeemühle) oder fein mörsern und mit 300g Zucker vermischen. Der Zucker nimmt den feinen Vanille-Geschmack der Kerne an.

### *Hagebutten süssauer*

Rezept aus: Gisula Tscherner «Hexentrunk und Wiesenschmaus», AT-Verlag

500 g Honig

3 Esslöffel Zitronensaft

100 ml Obstessig

200 ml Wasser

1 Teelöffel Zimt

500 g halbierte und entkernte Hagebutten

Den Honig mit Zitronensaft, Essig, Wasser und Zimt aufsetzen und zum Kochen bringen.

Die Hagebutten in saubere Gläser füllen, mit dem heissen Sud übergießen, sofort verschliessen und kalt stellen.

Am nächsten Tag den Sud aus den Gläsern abgiessen, nochmals erhitzen und wieder über die Hagebutten giessen. Die Gläser sofort verschliessen und kalt stellen.

Haltbarkeit: ½ Jahr. Servieren z.B. zu warmem Gemüsestrudel.

### *Hagebutten-Likör*

Rezept von Peter Camenzind, Sarnen (Wildrosenprojekt 2020)

Aus den Hagebutten Konfi machen. Die Konfi in Grappa einlegen, einige Wochen später einen leckeren Likör geniessen.

### *Hagebutten-Schnaps*

Hagebutten klein schneiden, ein Glas zur Hälfte damit füllen. Mit Schnaps auffüllen (z.B. Grappa, Wodka), an einem dunklen Ort mindestens ein halbes Jahr stehen lassen, hie und da etwas bewegen. Danach absieben.

Wenn man gleichzeitig mit den Hagebutten etwas Zucker beigibt, wird aus dem Schnaps ein Likör.

### *Schwedische Hagebuttensuppe*

In Schweden isst man vor allem im Winter gern süsse Fruchtsuppen. Es gibt sie auch als Päcklisuppen für unterwegs. Eine Hagebuttensuppe («Nyponsoppa») macht man folgendermassen:

Hagebutten mit Wasser bedeckt weichkochen und passieren oder durchs Sieb streichen, um Kerne, Härchen und grobe Schalenteile loszuwerden (oder alternativ vorher Kerne rauskratzen, wie bei Hagebuttenkonfi). Pürieren. Auf 1 Liter dieser Masse gibt man 1 dl Zucker dazu. Das Ganze nochmals aufkochen und nach Belieben mit etwas Maizena oder Kartoffelstärke eindicken (bzw mit Wasser verdünnen, falls zuviel Wasser verdampft ist).

Die Suppe serviert man heiss zum Aufwärmen, z.B. nach einem Nachmittag im Schnee, mit süssen Croutons oder Biskuitbrösel oder gerösteten Mandelsplittern und evtl. etwas Schlagrahm. Natürlich kann man sie auch kalt essen, z.B. mit einer Kugel Vanilleglace als Dessert.

### *Hagebuttenöl für die Haut*

Echtes Hagebuttenöl wird kalt aus den Hagebuttenkernen gepresst. Das gelb-orange Öl ist extrem kostbar und wird in der Kosmetik (z.B. in der Weleda-Wildrosen-Linie) verwendet. Man kann sich aber ein ähnlich wirkendes Produkt selber herstellen:

Getrocknete Hagebutten klein schneiden, evtl noch etwas mörsern und in ein Glas füllen. Das Glas sollte etwa zu einem Drittel gefüllt sein. Dann das Glas mit einem Basisöl (z.B. Mandelöl, Olivenöl) auffüllen. Mindestens eine Woche ziehen lassen, durch ein Tuch absieben. Kühl und dunkel lagern.

Morgens und abends einige Tropfen des Öls auf die frisch gewaschene Haut auftragen und einmassieren. Das Öl soll ausgleichend wirken auf die Talgdrüsen, Entzündungen hemmen, Verfärbungen aufhellen, die Hautelastizität fördern, vor Hautalterung schützen und Narben und Dehnungsstreifen schneller regenerieren lassen. Das Öl kräftigt auch brüchigen Nägel und Haare.

### *Juckpulver für Lausmädchen und Lausbuben*

Eine Hagebutte zerquetschen und dem Feind in den Kragen stecken. Die feinen Härchen besitzen noch feinere Widerhäkchen und jucken fürchterlich.



## Rezepte mit Wildrosenblättern

Aus jungen, getrockneten Wildrosenblättern kann man einen Tee zubereiten, der ein feines, schwarztee-ähnliches Aroma hat.

Dazu einen Esslöffel junge, getrocknete Wildrosenblätter mit ca 2 dl kochendem Wasser übergiessen, 5 min ziehen lassen, absieben.

