

Hagebutten verarbeiten. Vollständig – für viel Vitamin C!

Hagebutten sind unser heimisches Superfood, was das Vitamin C anbelangt: Der Gehalt liegt bei 1.000 mg pro 100 g, also ungefähr 20 Mal höher als bei Zitronen. Vielfältig sind Hagebutten obendrein. So ist es möglich, die Früchte beispielsweise zu Marmelade, Schnaps oder Sirup zu verarbeiten. Sie können außerdem roh oder getrocknet gegessen werden. Finni Fit hat sich dazu entschieden, Hagebutten-Gelee zu kochen – und zwar ohne Reste. Die Überbleibsel nutzt sie nämlich für Apfel-Hagebutten-Mus und einen Kernlesteetee. Und damit geht's genau jetzt los: Hagebutten verarbeiten. Vollständig!



Hagebutten verarbeiten – Zutaten, Utensilien und Fleißarbeit

Zutaten und Utensilien

Was ihr an Zutaten benötigt, um sowohl Gelee als auch Mus und Tee aus Hagebutten herzustellen, sind lediglich:

- 1.000 g Äpfel, 500 g Hagebutten, 1 Zitrone und Zucker für das Gelee sowie
- Zucker, Zimt und Vanille nach Belieben für das Mus

Für die Herstellung des Kernlestees sind keine weiteren Zutaten nötig.

Weder Gelierzucker noch Apfelpektin fürs Gelee? Ja, das ist richtig! Das Rezept für das Hagebutten-Gelee ist ein traditionell schottisches Rezept, das dem Vorgehen zur Herstellung von Apfelpektin sehr ähnlich ist. Kurz: Die frischen Äpfel ersetzen das Geliermittel.

Das Beste daran: Die Erntezeit für Hagebutten hat eine große Überschneidung mit der Erntezeit von Äpfeln und reicht von September bis in den November hinein. Ihr könntet also beispielsweise mal bei Mundraub vorbeischaun und nachsehen, wo es in eurer Gegend wild wachsende und zur Ernte freigegebene Hagebutten und Apfelbäume gibt, um das Gro eurer Zutaten kostenfrei zu ergattern. Und zwar noch dazu an der frischen Luft!

An Utensilien benötigt ihr übrigens nichts Außergewöhnliches, sondern die üblichen Dinge wie Messer, Schneidebrett, Kochtopf, Schüssel und Sieb, ein sauberes Geschirr- oder Passiertuch und Löffel einen Pürrierstab sowie natürlich ein paar sterilisierte Gläser. Wer es sich etwas einfacher machen möchte, kann zudem eine Flotte Lotte bereithalten.

Fleißarbeit

Ja! Zugegeben: Die Verarbeitung von Hagebutten kann in echte, zuweilen nervige Fleißarbeit ausarten. In einem ersten Arbeitsschritt sind nach dem Waschen der Früchte und dem Entfernen der Kelchzipfel die Kerne dran. Sie sind aus der Frucht herauszulösen. Dazu halbiert ihr die Hagebutten am besten der Länge nach und kratzt die Nüsschen mit einem Messer oder kleinen Löffel samt Juckpulver-Härchen heraus.

Seid ihr so weit? Dann solltet ihr die entkernten Früchte noch einmal ordentlich waschen. Die aus den Früchten herausgelösten Kerne könnt ihr samt Juckpulver-Härchen zunächst in eine Schüssel oder auf ein Stück Küchenpapier geben und trocknen lassen. Darum kümmern wir uns noch einmal ganz zum Schluss.



Alternativen zur Fleißarbeit

Finni Fit ist sich wohl bewusst, dass das Entfernen der Kerne eine Heidenarbeit bedeutet. Sie macht es dennoch auf diese Weise. Schließlich möchte sie sichergehen, auch wirklich kein Würmchen mit zu verarbeiten, das sich in einer der Hagebutten verirrt haben mag. Es gibt nämlich auch Vegetarier in ihrer Familie.

Wenn ihr es euch allerdings etwas einfacher machen möchtet, gibt es zusätzlich zur Fleißarbeit noch zwei weitere Möglichkeiten, Fruchtfleisch und Kerne voneinander zu trennen.

Variante 1 ist es, die Hagebutten mit etwas Wasser zu kochen, bis sie weich sind; anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerquetschen und durch ein feines Sieb oder Mulltuch passieren. Variante 2 ist es, die Früchte in rohem Zustand durch die Flotte Lotte zu drehen und das entstandene Mus anschließend noch einmal durch ein feines Sieb oder Mulltuch zu passieren – mit dem Ziel, dadurch auch noch die feinen Juckpulver-Härchen herauszufiltern.

Müsste sich Finni Fit für eine der beiden Varianten entscheiden, würde sie Alternative 2 wählen. Der Hintergrund dazu ist ganz einfach: Bei Alternative 2 werden die Hagebutten nicht gekocht, um die Kerne zu entfernen. Es ist damit die vitaminschonendere Variante.

Hagebutten verarbeiten – Hagebutten-Gelee

Habt ihr Frucht und Kerne getrennt? Wunderbar! Dann geht's nun weiter mit der Verarbeitung zu einem Gelee – in 2 Etappen:

Etappe 1

1. Äpfel von möglichen Stielen und Blättern befreien, ordentlich waschen und kleinschneiden. Dabei die Kelche entfernen. Die Schalen, Kerne und Kerngehäuse dürfen bleiben, da sie besonders viel Pektin enthalten, das für die Konsistenz des Hagebutten-Gelees verantwortlich ist.
2. Gebt die Äpfel in einen Kochtopf und gießt ihn mit Wasser auf, sodass die Apfelstücke damit bedeckt sind. Erledigt? Dann fügt bitte noch weitere 300 ml Wasser hinzu und lasst die Äpfel auf mittlerer Hitze abgedeckt für ca. 30 Minuten vor sich hin köcheln. Ziel sollte es sein, eine weiche Apfelmasse zu erhalten.
3. In der Zwischenzeit könnt ihr die Hagebutten pürieren – sofern ihr euch dazu entschieden habt, sie mit dem Messer zu entkernen. Habt ihr euch für eine der beiden anderen Varianten entschieden, entfällt dieser Schritt natürlich.

4. Gebt das Hagebutten-Püree zur weichen Apfelmasse in den Topf, rührt alles ein Mal kurz durch und lasst eure Früchtchen für weitere ca. 10 Minuten auf dem Herd vor sich hin kochen.
5. Im letzten Arbeitsschritt der ersten Etappe gießt geht's nun noch ans Filtern der Flüssigkeit aus Hagebutten und Äpfeln, die in der zweiten Etappe als Grundlage für euer Hagebutten-Gelee dienen. Dabei filtert ihr die Flüssigkeit nicht alleine durch ein Sieb in eine Schüssel oder einen Topf. Stattdessen legt ihr das Sieb zuvor mit einem feuchten Geschirr- oder Passiertuch aus. Seid ihr so weit? Dann gießt ihr nun die Apfel-Hagebutten-Masse darüber ab. Aber wirklich nur abgießen! Bitte kein Drücken und Quetschen oder sonstiges Nachhelfen. Das würde die Pektin-Produktion negativ beeinträchtigen und euer Gelee außerdem eintrüben.



Fertig? Dann ist das Einzige, was es nun zu tun gilt, abzuwarten – für mindestens 10 Stunden. Dazu könnt ihr eure Zutaten auch gerne mit einem großen Deckel abdecken.

Etappe 2

1. Zunächst gilt es, die Menge an Zucker zu bestimmen, die für das Gelee benötigt werden. Dazu füllt ihr den Saft, der aus eurer Apfel-Hagebutten-Masse getropft ist, in einen Messbecher und wiegt je 500 ml Flüssigkeit ca. 250 g Zucker ab.
2. Gebt den Zucker zusammen mit der Flüssigkeit aus Äpfeln und Hagebutten in einen Topf und lasst alles gemeinsam so lange kochen, bis ihr die für euch richtige Konsistenz für ein Gelee erreicht habt. Beachtet dabei bitte: Die Konsistenz verändert sich nach dem Abkühlen noch ein bisschen und zieht an. Deshalb empfiehlt es sich, zwischendurch einen Geliertest durchzuführen.
3. Hat das Gelee die für euch richtige Konsistenz erreicht, füllt ihr es noch heiß in sterilisierte Gläser. Verschließen. Fertig!



Halten sollte sich euer Hagebutten-Gelee bei sauberer Arbeit und platziert an einem kühlen, dunklen Ort für mindestens 6 Monate. Nach dem Öffnen sollte es im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält sich dann für ca. 2 Wochen.

Hagebutten verarbeiten – Apfel-Hagebutten-Mus

Um die Apfel-Hagebutten-Masse aus der Herstellung des Hagebutten-Gelees nicht zu verschwenden, nutzt Finni Fit sie zur Herstellung von Apfel-Hagebutten-Mus.

Dazu gibt sie die Masse einfach in einen Topf, fügt nach Bedarf noch etwas Wasser hinzu – genau wie ein bisschen Zimt, Zucker und Vanille für den Geschmack. Kurz aufkochen und pürieren. Fertig!

Abgefüllt in sterilisierte Gläser hält sich bei sauberer Arbeit auch das Apfel-Hagebutten-Mus für mindestens 6 Monate – aufbewahrt an einem kühlen, dunklen Ort.



Habt ihr Bedenken, die Apfelkerne mit im Apfel-Hagebutten-Mus zu verarbeiten, weil sie Blausäure enthalten, die beim Zermahlen, Zerkauen und Pürieren austritt? Dann dreht eure Apfel-Hagebutten Masse vor dem Kochen zu Mus einfach noch einmal durch die Flotte Lotte oder passiert sie durch ein grobes Sieb, um die Kerne herauszufiltern.

Tatsächlich solltet ihr euch hier allerdings keine Gedanken machen, denn es gilt wie so häufig: Die Dosis macht das Gift. Erst der Konsum zwischen 83 und 500 Apfelkernen – je nach Konzentration an Blausäure – würde bei einem erwachsenen Menschen zu einer Vergiftung führen. Darüber hinaus beinhalten Apfelkerne aber auch eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Mikroorganismen, die die Gesundheit des Menschen durchaus positiv beeinflussen können.

Resteverwertung – Kernlestees oder Hagebuttentee

Zu guter Letzt gilt es nun noch, die Kerne aus den Hagebutten zu verarbeiten.

Habt ihr die Kerne mit einem Messer oder Löffel aus den Hagebutten gekratzt, dann lasst ihr sie zunächst trocknen – und zwar an der Luft, ausgebreitet auf einem großen Teller. Möglich ist es auch, sie bei bis zu 40 °C in den Backofen oder Dörrautomaten zu geben.

Sind die Kerne getrocknet, siebt ihr die feinen Juckpulver-Härchen einfach mit einem Sieb aus. Die Kerne selbst könnt ihr luftdicht verschlossen in einem sterilisierten Gefäß lagern und euch einen Kernlestees daraus zubereiten, wann immer euch danach ist.



Dazu gebt ihr 2 bis 3 Esslöffel der Hagebutten-Kerne in ca. 500 ml Wasser und lasst diese über Nacht einweichen, damit sich die guten Inhaltsstoffe in den Kernen schon einmal lösen können. Anschließend ca. 30 Minuten kochen, bis sich das Wasser rot eingefärbt hat. Abseihen. Fertig! Dabei soll der Kernlestees sowohl bei Nieren- als auch bei Blasenleiden helfen sowie bei Rheuma, Erkältungen, zur Entwässerung und Blutreinigung dienlich sein.

Wer sich entschieden hat, die Hagebuttenkerne mittels Siebs oder Flotte Lotte zu entfernen, sollte die Juckpulver-Härchen bereits losgeworden sein und kann sich gleich dem Trocknungsvorgang widmen. Dafür kann es sein, dass ihr neben den Kernen auch noch ein paar Fruchtreste übrig habt. Hier obliegt es – je nach Menge an Fruchtresten – natürlich eurer Einschätzung, ob ihr den getrockneten Trester eher für einen Kernlestees oder sogar für einen Hagebuttentee nutzen könnt und möchtet, der einfach nur aufgebrüht wird.