

Ein Weiblein steht im Walde ...

LINKS & RECHTS DES PIRSCHWEGS

In fast jedem Revier findet man Wildrosen. Allerdings führen sie meist ein wenig beachtetes Dasein als Heckenpflanze. Dabei haben ihre Früchte richtig was zu bieten!

Marion Wick

So müsste der beliebte Kinderreim eigentlich heißen, denn seit jeher war die (Wild-)Rose ein Symbol für Weiblichkeit und Mutterschaft. Zu vorchristlichen Zeiten ein Symbol für die Fruchtbarkeit der großen Göttin und dann, nach kurzer erfolgloser Verdammung als Teufelszeug, wurde sie Symbol der unbefleckten Empfängnis Mariens. Wenn man sieht, wie der reiche Kinderseggen in der zweifellos bauchförmigen Hagebutte heranwächst, ist es auch kein Wunder, dass sie einstmals als so symbolträchtig galt.

Heute schätzen wir eher den hohen gesundheitlichen Wert der meist roten Früchte. Es gibt unzählige Sorten von Wildrosen. Alle tragen Hagebutten. Einige, wie die der Büschel-Rose sind winzig klein und haben nur ein bis drei Samenkörner in ihrem „Bauch“. Dagegen trägt die häufigste Wildrose in Norddeutschland und Skandinavien,

die Kartoffelrose, dicke fleischige Hagebutten mit hunderten Kernen. Weiter südlich ist die Hundsrose mit ihren mittelgroßen, ovalen Früchten die häufigste Art. Gelb und cremefarben blühende Wildrosen haben mitunter schwarze Hagebutten, die einen tiefvioletten Tee ergeben.

Aus den Früchten kann man aber weit mehr als nur Tee machen, wenn dieser auch zu den beliebtesten Fruchtttees überhaupt gehört. Der gekaufte ist oft mit Hibiskusblüten versetzt, um die Farbe und Säure zu verbessern. Zu Hause tun es auch ein paar Tropfen Zitronensaft.

Auch Hagebuttengelee und Marmelade sind recht beliebt, wäre da nicht das zweifelhafte Missvergnügen, das sich sofort einstellt, wenn man das Fruchtfleisch von den Kernen befreien möchte, um es zu verarbeiten. Die Ker-

Vitamin-C-Bomben: Die Kartoffelrose (l.) bringt nach der Blüte größere, runde Hagebutten hervor. Die Früchte der Hundsrose sind eher länglich-oval (u.).



ne sind mit grauen Flaumhaaren umgeben, die Kinder gerne als Juckpulver verwenden. Sie wirken stark hautreizend, und man kann ihnen nicht wirklich gut entkommen, wenn man die rohen Früchte verarbeiten möchte. Sie finden immer ihren Weg auf unbedeckte Körperteile, auch an Gummihandschuhen vorbei. Deswegen ist der einfachste Weg zum Hagebuttenmark, das dann zu diesem und jenem weiterverarbeitet werden kann, derjenige durch den Kochtopf und eine Passiermühle, die Flotte Lotte.

Man kocht die ganzen Hagebutten einfach mit etwas Wasser weich, was bei den dicken Früchten der Kartoffelrose nur wenige Minuten dauert, während die der Hundsrose schon ein Weilchen kochen müssen. Sobald sich die Früchte widerstandslos zerdrücken lassen, sind sie gar genug. Nun kann

man sie durch die Flotte Lotte drehen, um das Mark von den Kernen zu trennen.

Das Hagebuttenmark hat es gesundheitlich wirklich in sich: Es enthält auch nach dem Kochen noch viel Vitamin C, diverse Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. In letzter Zeit wurde zudem festgestellt, dass sich Wirkstoffe aus der Hagebutte positiv bei Arthrose auswirken.

Grund genug, das fertige Mark weiter zu leckeren Speisen zu verarbeiten. Um Marmelade daraus zu machen, braucht man es einfach nur mit der gleichen Menge Zucker und etwas Vanille aufzu-

kochen. Nach 4 bis 5 Minuten Kochzeit sollte es auch ohne Geliermittel fest genug werden.

Aber die orangerote Paste hat noch viel mehr Qualitäten. Sie muss nämlich keineswegs nur zu Süßspeisen werden. Sie kann, ähnlich wie Tomatenmark, zum Binden von Soßen und Suppen benutzt werden. Hagebuttenmark ist dabei ein bisschen saurer als Tomatenmark und hat nicht so viel Eigenaroma, was seinen Einsatzbereich aber durchaus erweitert. Man kann es auch anstelle von Tomatenmark in sonst ziemlich tomatigen Gerichten verwenden, wie beispielsweise für Pizza, Tomatensuppe oder Spaghettisoße.

Hagebutten-Bolognese

- 500 g** Wildhackfleisch
- 2** mittelgroße Zwiebeln
- 500 g** reife Tomaten
- 300 g** Hagebuttenmark
- 3 – 4** Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Paprikapulver, Oregano, Thymian, Salbei, Rosmarin, Pfeffer, Salz



Das Hackfleisch in Olivenöl anbraten, nach der halben Garzeit die klein geschnittenen Zwiebeln zugeben. Das Ganze braten, bis alles leicht gebräunt ist und ein gutes Aroma entwickelt hat.

Das Hagebuttenmark unterrühren, kurz mitbraten und sofort die gewürfelten Tomaten zugeben. Auf kleiner Flamme mit Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis die Tomatenstückchen ganz weich sind. Bei den meisten Tomatensorten reicht die entwickelte Flüssigkeit, damit nun eine Soße entsteht. Falls es jedoch zu dickflüssig geworden ist, gießen sie eine kleine Menge Wasser an.

Geben sie jetzt den gehackten Knoblauch und die zermörserten Kräuter und Gewürze dazu und lassen sie die Bolognese noch eine Weile weiter köcheln. Servieren Sie sie mit Spaghetti, geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie.