

Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Natürliches Vitamin C für den Winter

Gesund und insektenfreundlich

Die Hagebutte, die rote Frucht der gemeinen Heckenrose (*Rosa canina*) gilt nicht umsonst als heimisches Superfood. Neben einem sehr hohen Gehalt an Vitamin C (ca. 1250000µg/100 g) enthält sie viele sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Kieselsäure, Vitamin A, Mineralien und Eisen.

Heilend wirkt die Frucht der Hundsrose bei Hautentzündungen, entzündlichen Gelenkserkrankungen und Rheuma. Sie wird als Vorbeugungsmittel gegen Erkältungskrankheiten, Grippe und sogar Corona empfohlen. In alten Arzneibüchern wurde die Hundsrose als Heilmittel sogar gegen Tollwut angegeben, die damals oft durch Hundebisse übertragen wurde. Daher stammt möglicherweise der Name.

Hagebutten tragen zur Zellerneuerung bei und gelten als Anti-Aging-Mittel. Viele gute Naturkosmetika enthalten daher Hagebuttenöl.



Die blühende Hundsrose ist nicht nur schön anzusehen. Ihr Duft ist einzigartig. Sie wird von vielen Insekten als Nahrungsquelle genutzt. Eine Hundsrose ist daher eine Bereicherung für jeden Naturgarten.

Hagebuttenmehl

Besonders in der kalten Jahreszeit hat sich die tägliche Einnahme von Hagebuttenmehl bewährt, um sich vor Erkältungskrankheiten zu schützen. Hagebuttenmehl lässt sich ganz einfach selbst herstellen.

Und so geht's

1. Ernten der Hagebutten wenn sie rot, aber noch nicht zu weich sind
2. Halbieren der Früchte
3. Herauskratzen der Kerne
4. Trocknen bei max. 40°C (im Backofen bei offener Tür oder in einem Dörrapparat)
5. Mahlen der trockenen Früchte z.B. mit einer alten Kaffeemühle
6. In ein dunkles, luftdichtes Gefäß füllen und kühl aufbewahren

Während der Wintermonate täglich 1 Teelöffel Hagebuttenmehl direkt einnehmen oder ins Müsli mischen.

