



Tann

Die Waldrose „Hagebutte“

Kostenlose Wildfrucht für die Gesundheit

stärkt das Immunsystem durch den hohen Vitamin C Gehalt, außerdem

hilft bei Frühjahrsmüdigkeit
beugt Erkältungskrankheiten vor und lindert sie
wirkt leicht entwässernd
bildet neue Immunzellen und andere Körperzellen
festigt das Bindegewebe

Die Hagebutten hole ich mir im Spätherbst, nach den ersten Frostnächten. Zu Hause zupfe ich mit einem scharfen Messer lediglich die Enden der Hagebutte ab. Die ganze Frucht gebe ich nun in einen Topf und bedecke sie mit reichlich Wasser, so, dass die Früchte zwei Finger unter Wasser sind. Gebe etwas Zucker dazu, gerade so viel, dass es eine leichte Süße abgibt. Dann lass ich das ganz gut 2 Stunden leicht köcheln. Wenn die Früchte schön weich geworden sind, püriere ich sie mit einem Stabmixer bis eine samtiges Mus entsteht. Dann wird das Mus durch ein Haarsieb gedrückt und.....fertig ist die Marmelade. Das übrig gebliebene auf ein Backblech ausbreiten und im Ofen auf 50 Grad Ober-Unterhitze trocknen lassen. Kann als Tee benutzt werden.

Die Menge ist dabei nicht wichtig, je nach „Ernte“ kann man sich ein Mus zurecht machen. Die Süße ist Geschmacksache

Holen Sie sich aus der „Speisekammer“ Wald Ihre Gesundheit, ganz einfach,
Ihre

Barbara Flieger Untermarkter

