Die Powerfrucht aus der Hecke

- **Vitamin C:** stärkt das Immunsystem & fördert die Eisenaufnahme
- **Vitamin A & Carotinoide:** gut für Augen, Haut und Schleimhäute
- **B-Vitamine:** wichtig für Nerven & Stoffwechsel
- **Vitamin K:** unterstützt Knochen & Blutgerinnung
- **Pektin & Gerbstoffe:** fördern die Verdauung, wirken entzündungshemmend
- **Fettsäuren & Flavonoide:** schützen Herz und Zellen
- **Kupfer & Zink:** stärken Immunsystem und Wundheilung
- **Galaktolipide:** unterstützen Knorpel & Gelenke

AUS DER NATUR: *wild & wertvoll*

Leuchtend rot und voller Vitamine: Hagebutten stärken das Immunsystem. Victoria Lorenz zeigt, wie man die süß-säuerliche Frucht erfrischend, aromatisch und intensiv in leckeren Rezepten genießen kann.

Kräuterpädagogin Victoria Lorenz ist stark mit der Natur verbunden und begeistert Menschen für Wildpflanzen.

Leuchtend rot, vollgepackt mit Vitaminen und mit einem Geschmack, der nach Natur pur schreit – Hagebutten sind kleine Kraftpakete für unser Immunsystem. Die süß-säuerliche Frucht überrascht mit einem intensiven Aroma, das erfrischt und belebt.

Weltweit gibt es nur wenige Pflanzen, die mehr Vitamin C liefern als unsere heimische Hagebutte. Bereits 25 Gramm decken den täglichen Bedarf. Ganz einfach: ein bis zwei Löffel Hagebuttenmark ins Müsli, Porridge oder in den Smoothie – und schon bekommt Ihr Immunsystem einen natürlichen Kick. Das Besondere: Hagebutten wachsen direkt vor unserer Haustür. Keine langen Transportwege, keine versteckten Zusatzstoffe – nur pure Natur. Beim Kauf lohnt ein genauer Blick auf die Herkunft, denn viele Produkte stammen aus Südamerika oder Asien. Am nachhaltigsten ist es, die roten Früchte selbst zu sammeln – und das sogar noch nach dem ersten Frost, wenn sie besonders mild schmecken.

HAGEBUTTEN-INGWER-*Shot*

Gesunder Immun-booster

Zutaten:

150 g frische Hagebutten
60 g frische Ingwerwurzel
2–3 EL Honig
3–4 EL frisch gepressten Zitronensaft
400 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Hagebutten waschen und den Stilansatz entfernen. Alle Zutaten nun in einen Mixer geben und gut pürieren. Durch ein feines Sieb filtern.
2. Den Shot in eine Flasche abfüllen, kühl lagern und innerhalb von 4 Tagen aufbrauchen oder in Eiswürfelformen einfrieren.

Einnahme: 3–4 Esslöffel in ein Glas Wasser geben und trinken.

HAGEBUTTEN *dressing*

Zutaten:
2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig (oder Holunderblütenessig)
1 EL Hagebuttenmark
1 TL scharfer Senf
1 EL Ahornsirup
2 EL Wasser
Salz, Pfeffer

Passt zu grünem Blattsalat oder leckeren Bowls.

Zubereitung:
Damit sich die Zutaten zu einem cremigen Dressing verbinden, ganz einfach alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und für ca. 30 Sekunden gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fire CIDER

Bewährtes Hausmittel in der Erkältungszeit

Zutaten für ca. 1 Liter Ansatz:
300 g Honig
500 ml Essig
70 g Ingwer, in Scheiben geschnitten
30 g Meerrettich, in Scheiben geschnitten
2 Zehen Knoblauch, halbiert
1 TL Pfeffer, schwarz
8 Hagebutten
1 kleine Chilischote
½ Zimtstange
2–3 Blüten Kapuzinerkresse
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 TL Senfkörner
3 Nelken
1 Sternanis
Optional:
2 Scheiben Orange
½ kleine Zwiebel, in Stücke geschnitten
2 kleine Kurkumawurzeln, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:
1. Den Honig und den Essig in einen Mixer geben und kurz mixen, bis sich beide Komponenten gut miteinander verbunden haben. Anschließend alle anderen Zutaten in ein sauberes Glas füllen und mit der Honig-Essig-Mischung übergießen, bis alles bedeckt ist. Das Glas gut verschließen.

2. Den Ansatz mindestens zwei Wochen ziehen lassen, dabei gelegentlich schütteln. Danach abseihen.
Einnahme: Bei Bedarf täglich 1 TL Fire Cider in etwas Wasser aufgelöst trinken – oder als ausgefallene Würze für die nächste (Kürbis-)suppe verwenden.

Tipp: Es können alle genannten Zutaten oder nur Teile davon verwendet werden – je nachdem, was verfügbar ist.

HAGEBUTTEN-*Oxymel*

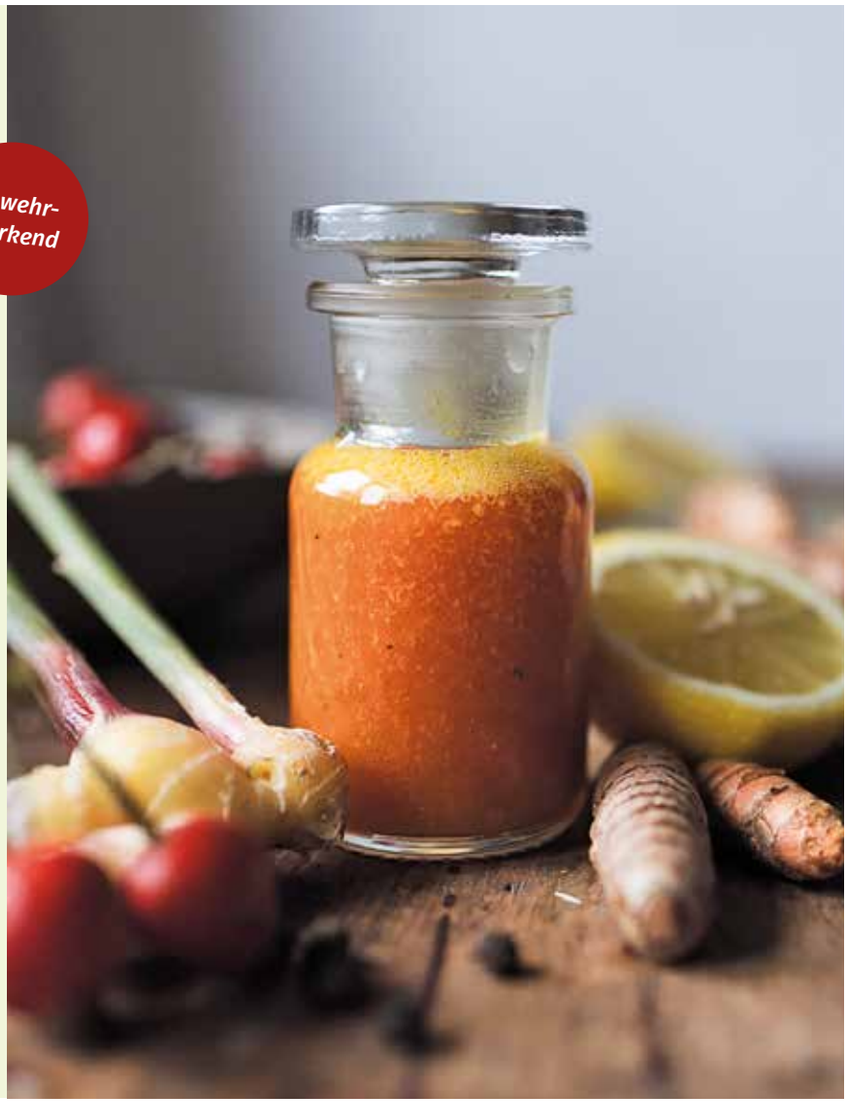
Zutaten:
300 g Honig
150 g Essig
100 g Hagebuttenmark
40 g frische Ingwerwurzel
15 g frische Kurkumawurzel
½ Zitrone mit Schale
½ TL grober Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Die Flüssigkeit in ein sauberes Glas füllen und einige Tage ziehen lassen.
2. Falls der Mixer die Masse nicht vollständig zerkleinert, kann das Oxymel nach dem Ziehen durch ein feines Sieb oder Tuch gefiltert werden, sodass nur die Flüssigkeit ohne Rückstände bleibt.

Einnahme: Das Oxymel kann anschließend löffelweise pur oder in Wasser verdünnt eingenommen werden.

abwehr-stärkend



Text & Rezepte: Victoria Lorenz; Fotos: Victoria Lorenz (4), Anita Herta Kößler (1), fotografci/stock.adobe.com (S. 72); Illustrationen: Narin/stocka.dobe.com &

Anzeige