

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Die Hagebutte, eine sehr wertvolle Frucht

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

Einfaches Kaffee- oder Teegebäck.

50 g Butter werden mit 50 g Zucker schaumig gerührt, 1 Ei oder 1 Eßlöffel angerührtes Mehl nebst $\frac{1}{5}$ Liter Milch zugegeben und zuletzt $\frac{1}{2}$ Pfd. gesiebtes Mehl und $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver daruntergemengt. Von dieser Masse setzt man mit einem Eßlöffel runde Plätzchen auf das gut bestrichene, mit Mehl bestäubte Blech und bäckt sie in mittelheißem Ofen etwa 20 Min.

11. Teil: Eingemachtes

Die Hagebutte, eine sehr wertvolle Frucht.

Leider wissen die wenigsten Menschen, daß die roten Scheinfrüchte der wilden Heckenrose, die Hagebutten, ungemein viel Vitamine enthalten und deshalb für uns von unschätzbarem Wert sind. Vitamin A und C treten oftmals in der Natur gleichzeitig auf. Die Hagebutte ist neben der schwarzen Johannisbeere und Sanddornbeere der weitaus stärkste C-Vitaminträger, sie übertrifft darin sogar noch die schwarze Johannisbeere um ein Mehrfaches. Die Hagebuttenmarmelade liefert einen Brotaufstrich, von dem zwei gestrichene Brote den Vitamin-C-Bedarf eines ganzen Tages decken. Man kann auch die Marmelade mit Wasser anrühren, um ein nahrhaftes, gutes Getränk daraus zu bereiten. Nur durch Rückkehr zu den natürlichen Kraftquellen im Pflanzenreich bekommt der Mensch wieder eine vollwertige, vitaminreiche Nahrung, die seine inneren lebenswichtigen Funktionen aufrecht erhält und die zu einem Leben im Einklang mit den Naturgesetzen nötig ist.

Ganze Hagebutten zum Garnieren von Torten oder Cremes.

Die Hagebutten müssen rot, aber noch hart sein. Sie werden halbiert und die Kerne entfernt. Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. Hagebutten rechnet man $\frac{3}{4}$ Pfd. Zucker. Dieser wird mit wenig Wasser geläutert, abgekühlt, die Hagebutten zugegeben und vorsichtig weich gekocht. Alsdann füllt man sie in Gläser und bindet diese zu. Mit diesen Früchten lassen sich Torten und Cremes sehr schön garnieren.

Hagebuttenmarmelade.

Die Früchte werden halbiert, entkernt und durch die Rohkostmaschine getrieben. Auf 1 Pfd. Hagebutten wird 1 Pfd. Zucker mit 60 g Wasser zum Kochen gebracht, der Fruchtbrei hineingerührt und noch 5 Min. kochend erhalten, dann in Gläser oder Steinguttöpfe