

# Hagebutten-Pulver

## – das Geschenk fürs Gelenk

**Hagebutten sind die ungiftigen Früchte verschiedener Rosenarten. Von kugelig bis länglich-oval und von orange bis leuchtend rot sind sie für uns ein vertrauter Anblick am Wegesrand. Ihren Weg in die menschliche Ernährung hat die Hagebutte nicht nur ihrem fruchtig-säuerlichen Geschmack zu verdanken, sondern allem voran ihren gesundheitlichen Wirkungen.**

Bei den Hagebutten, die für die Reformhaus® exklusive Marke O'CLAIR health Verwendung finden, handelt es sich um die Früchte der vitalstoffreichen Spezialsorte „AP-4“, die zur Hagebuttenart *Rosa canina* L. gehört. Ihr Anbau erfolgt kontrolliert biologisch in den Hochlagen der südchilenischen Anden. Nur hier – auf den fruchtbaren Vulkanböden der Plantage Santa Magdalena und unter besten klimatischen Voraussetzungen – erreichen die Hagebutten ihre gewünschte Qualität mit ihrem hohen Wirkstoffreichtum.

### Von der Frucht zum Pulver

Zum Zeitpunkt des optimalen Reifegrades werden die Früchte von Hand geerntet, wonach sie ein sehr schonendes Trocknungsverfahren durchlaufen. Nach dem Entfernen der reizenden Haare werden sowohl das Fruchtfleisch, als auch die wertvollen Kerne der AP-4 Hagebutte zu Pulver vermahlen, das für O'CLAIR health zusätzlich zur Pulverform auch in praktische Kapseln abgefüllt wird. Die gesamte Verarbeitung erfolgt unter 40°C, um die hitzeempfindlichen Aktivstoffe der Hagebutte und damit auch ihre Rohkost-Qualität zu bewahren.

### Die wertvollen Inhaltsstoffe

Die Hauptwirkung, für die die AP-4 Hagebutte hoch geschätzt wird, bezieht sich auf ihre positive Beeinflussung der Beweglichkeit von Gelenken: Der hierfür wichtigste Vitalstoff ist das reichlich enthaltene Vitamin C. Oftmals wird dieses Vitamin lediglich mit seiner positiven Wirkung auf das Immunsystem in Verbindung gebracht, dabei trägt es auch zur Beweglichkeit von Gelenken bei, indem es eine normale Kollagenbildung unterstützt. Hinzu kommt, dass Vitamin C einen Beitrag zum Schutz der Zellen – und damit auch zum Schutz der Gelenke – vor oxidativem Stress leistet.

**Unser Tipp:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung. Vorrang sollten immer eine natürliche Ernährungs- und Lebensweise haben. Schon mit der täglichen Aufnahme von 1 leicht geh. TL (4 g) Hagebutten-Pulver oder 2-mal täglich 3 Hagebutten-Kapseln können Sie von den oben genannten Wirkungen profitieren.



### Hagebutten-Kugeln mit Cranberries

#### Zutaten (für 21 Stück = 3 Stück pro Tag für 1 Woche):

- ✓ 75 g getrocknete Feigen
- ✓ 100 g Cranberries
- ✓ 28 g Hagebutten-Pulver (7 leicht geh. TL)
- ✓ 3 TL Limetten- oder Zitronensaft
- ✓ ¼ bis ½ TL natürliches Orangen-Aroma
- ✓ 1 bis 2 TL Hagebutten-Pulver zum Wälzen

#### Zubereitung:

Feigen entstielen und grob zerkleinern. Mit Cranberries und Hagebutten-Pulver vermengen und fein hacken. Masse in eine Schüssel geben. Limettensaft nach und nach einkneten bis eine marzipanähnliche Masse entsteht. Nach Belieben mit Orangen-Aroma abschmecken. Masse zu 21 gleichgroßen Kugeln formen. Nach Belieben in Hagebutten-Pulver wälzen.

#### Dosierung:

3 Kugeln entsprechen der empfohlenen Tagesdosis von 4 g Hagebutten-Pulver (1 leicht geh. TL).

#### Lagerung und Haltbarkeit:

Gut verpackt und gekühlt (z. B. im Schraubglas im Kühlschrank) mind. 7 Tage lagerbar.

Rezept & Foodstyling: Marita Koch; Rezeptfoto: Jan Reinecke / ReformKontor