Hundsrose

rosa canina

Hagebutze, Hahnedorn, Buddeln

Kategorie

Pflanzen, Rosengewächse (rosaceae)

Beschreibung



rosa canina

Als Hagebutten bezeichnet man die ungiftigen Sammelnussfrüchte verschiedener Rosenarten, besonders der Hundsrose (Rosa canina). Als Hagebutten werden landläufig auch die Wildrosen oder Heckenrosen selbst bezeichnet, an denen die Früchte wachsen.Die
Hagebutte ist eine Sammelfrucht, die viele kleine Nüsse enthält. Das Fruchtfleisch der im Spätherbst geernteten Früchte entsteht aus dem fleischigen Blütenboden.
Die Nüsschen der Hagebutte sind mit feinen, widerhakenbestückten Härchen bedeckt, die bei Hautkontakt Juckreiz hervorrufen. Daher sollten die Nüsschen nicht mitgegessen oder -verarbeitet werden. Vor allem Kinder nutzen sie gelegentlich zum Herstellen von Juckpulver, das bei Berührung schmerzt, juckt und eine Allergie hervorrufen kann.Die
Blütezeit der Hagebutte fällt gewöhnlich in den Juni. Die Blüten öffnen sich nach und nach, sie sind üblicherweise wenige Tage lang geöffnet. Sie strömen einen sehr markanten Duft aus.Nur wenige Hagebutten reifen bereits im September aus. Sie erlangen ihre Reife zumeist in der Zeit zwischen Oktober und November. Sie können bis ins Frühjahr des Folgejahres geerntet werden.
Wildwachsende Rosen sind wertvolle Nähr- und Schutzgehölze für viele Tierarten. So bieten



Hundsrose

Hagebutten ebenso wie die Früchte von Eiben, Sanddorn und Vogelbeere eine leicht zu findende, vitaminreiche Nahrung für viele Standvögel.
Alle Rosenarten (Rosa) bilden Hagebutten - einige wenige Beispiele:

- Gebirgsrose (R. pendulina)
- Hundsrose (R. canina)
- Japanische Apfelrose oder Kartoffelrose (R. rugosa)
- Weinrose (R. rubiginosa)

Nährwerte von Hagebutten pro 100 g

Kalorien	162
Eiweiß	1,6 g

© 2026 coquina.de

Fett	0,3 g
Kohlenhydrate	38,2 g
Ballaststoffe	24,1 g

Herkunft

Die Hunds-Rose kommt in ganz Europa mit Ausnahme der nördlichsten Gebiete vor: Sie fehlt in Finnland und Island, in den Küstenregionen Norwegens kommt sie bis zum 62. Breitengrad vor. Im Osten verläuft die Arealgrenze vom Ladogasee im Norden bis zur Wolga. Östlich davon gibt es Einzelvorkommen bis zum Ural. Zudem kommt sie im Nordwesten Afrikas vor und in Vorderasien, wobei sie in Jordanien und Israel selten ist und im Irak fehlt. Im Pamir gibt es ein isoliertes Teilareal. In Nordamerika ist die Hunds-Rose ein Neophyt.

Die Hunds-Rose ist häufig, lediglich in Gebirgslagen und in Sandgebieten ist sie selten. Sie bevorzugt mäßig trockene bis frische Böden, die basenreich, mäßig sauer bis milde sind. Oft sind die Böden humos und tiefgründig, sie wächst aber auch auf steinigen Lehm- und Sandböden sowie auf Auböden.

Sie wächst an Straßen- und Wegrändern, auf Weiden, in Hohlwegen, in Gebüschen, Waldsäumen, lichten Wäldern und auf Strandwällen. Sie ist ein Pioniergehölz und pflanzensoziologisch eine Charakterart der Prunetalia.

Aroma

Das Fruchtfleisch ist süßsauer und reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C (Ascorbinsäure), aber auch Vitamin A, B1 und B2. Wegen des hohen Gehalts an Vitamin C beziehungsweise Ascorbinsäure schmecken Hagebutten intensiv sauer, dabei aber sehr angenehm fruchtig.

Verwendung

Hagebutten können roh gegessen werden, nachdem die Nüsschen entfernt wurden. Je später man sie pflückt, desto süßer sind sie. Bei Frost wird die Schale fade und mehlig. Die Früchte sollten daher vor dem ersten Frost geerntet werden, auch wenn sie nach dem Durchfrieren über den Winter am Strauch bleibend bis meist noch im Frühling genießbar sind.

Die Früchte können zu Mus oder Konfitüre (Hagebuttenmark, Hiffenmark) verarbeitet werden. Traditionell werden damit die fränkischen Krapfen gefüllt. Aber auch zum Würzen von Wildgerichten eignen sich Hagebutten. In Schweden wird Hagebuttensuppe als süße Suppe genossen.

Hagebutten lassen sich auch zu Fruchtwein, Likör und Aufgussgetränken verarbeiten; die im Lebensmittelhandel erhältlichen Früchteteemischungen enthalten oftmals einen großen Anteil an Hagebutten. Da reiner Hagebuttentee nicht stark gefärbt ist, enthält die »Teemischung Hagebutte« meist einen Anteil Malve, besonders Hibiskus, als stark rotfärbende Komponente. In Slowenien wurde das populäre Erfrischungsgetränk Cockta auf Hagebuttenbasis entwickelt.

Einkauf / Aufbewahrung

Je nach Rosensorte können Sie Hagebutten von Mitte September bis weit in den November hinein pflücken. Haben sie den optimalen Reifezustand, lassen die Früchte sich ganz leicht abzupfen. Die Reife von Hagebutten können Sie daran erkennen, dass ihre Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt.

Als feines Hagebuttenmark gibt es die Früchte auch in jedem gut sortierten Supermarkt und natürlich in Bio-Läden und Reformhaus.

Wenn Sie Hagebutten nicht gleich nach dem Pflücken verarbeiten können, sollten Sie Hagebutten höchstens 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren, damit sie nicht an Geschmack und Vitamingehalt zu stark verlieren.

Gesundheit

Hagebutten enthalten je 100 Gramm ca. 38,2 g Kohlenhydrate (davon 2,6 g Zucker), 0,3 g Fett und 1,6 g Eiweiß. Der Energiegehalt beträgt 678 kJ (162 kcal). Zudem enthalten sie 24,1 g Ballaststoffe, was im Vergleich zu anderen Obst- und Beerensorten außergewöhnlich hoch ist.

Die getrockneten roten Sammelfrüchte kommen als Hagebuttensamen in den Handel (Rosae fructus, veraltete Bezeichnungen sind Cynosbati semen, Semen Cynorrhodi, Semen Cynosbati),

entkernte Hagebutten auch als Hagebuttenschalen (Rosae pseudofructus, veraltet Fructus Cynosbati sine Semine).

- Aus der getrockneten Schale der Hagebutte wird ein vitaminreicher Aufguss gewonnen, der wegen seines hohen Gehaltes an Pflanzensäuren und Pektinen leicht harntreibend und abführend ist. Er eignet sich daher für die unterstützende Therapie bei Blasen- und Nierenleiden und bei Erkältungskrankheiten.

- Das Mus eignet sich besonders wegen seiner austreibenden Wirkung und wird wie der Aufguss gegen Gicht und Rheuma verwendet.

- Die Marmelade fördert den Appetit und ist, wie der Aufguss, reich an Vitamin C und Lycopin.

- Aus den Kernen kann ein Hagebuttenöl gewonnen werden, welches zur Hautpflege verwendet wird. Unter der Bezeichnung »Rosa Mosqueta« wird etwa aus den Kernen chilenischer Heckenrosen gewonnenes Öl vermarktet. Die Heckenrosen stammen ursprünglich aus Europa und Ostasien und sind in Chile verwildert. Der Name bezieht sich auf mindestens drei Arten: Rosa moschata, Rosa rubiginosa und Rosa canina.

Die Hagebutte ist reich an Pektin, einem löslichen Ballaststoff, der unserem Darm besonders gut tut. Er sorgt für eine gute Verdauung und bindet außerdem Giftstoffe und überschüssiges Cholesterin, sodass sie dem Körper weniger schaden können.
Mit etwa 800 Mikrogramm Vitamin A enthalten 100 Gramm Hagebutte den durchschnittlichen Tagesbedarf einer erwachsenen Frau (Männer brauchen etwa 20 Prozent mehr). Vitamin A sorgt für gesunde Haut und Schleimhäute, stärkt das Sehvermögen und fördert auch das Wachstum der Körperzellen.

Geschichte

Die Hundsrose begleitet uns Menschen schon seit Jahrtausenden. Hagebutten wurden bereits in der Steinzeit gesammelt - das zeigen archäologische Funde in Pfahlbauten-Resten, die Forscher in der Schweiz gemacht haben. Etwa 5000 Jahre sind diese Funde alt. Bei dieser langen Geschichte ist es kein Wunder, dass der dornige Strauch in vielen Kulturen Eingang in Brauchtum und Sagenwelt fand.
Die älteste Abbildung einer Rose ist etwa 4000 Jahre alt - sie ist auf einer sumerischen Tontafel zu finden. Bei den alten Griechen war die Wildrose eine Pflanze der Göttin Aphrodite, bei den Germanen war sie der Fruchtbarkeitsgöttin Freya geweiht - oder Frigga, der Göttin der Mutterschaft. Die große Muttergöttin Holla trocknete nach altem Volksglauben auf einem Hundsrosenstrauch ihren Schleier. Wenn eine Geburt im Mittelalter glücklich verlaufen war, vergruben viele Hebammen zum Dank die Nachgeburt unter einer Hundsrose - auch wenn das Christentum schon längst Einzug gehalten und die alten Götter verdrängt hatte.
Den mittelalterlichen Menschen diente der dornige Hagebuttenstrauch als wichtige Schutzpflanze, die Hexen, böse Kobolde und andere dunkle Mächte von Haus und Hof fernhielt. Hundsrosen wurden deshalb oft rund ums Haus gepflanzt. Einzelne Zweige hingen an der Stalltür, um das Vieh vor bösem Zauber zu schützen. Zwischen Weihnachten und dem Jahreswechsel vergrub man ein paar Hagebuttenfrüchte unter der Türschwelle - das sollte das Haus und seine Bewohner gegen Blitzschlag, Unwetter und sonstiger Heimsuchung schützen.
Auch als Heilpflanze war die Hagebutte im Mittelalter sehr beliebt. Man verwendete vor allem Schalen, Kerne oder auch die ganzen Früchte. Der Hundsrosenstrauch fand schon früh ihren Eingang in die Klostergärten Europas. Seine Frucht galt in der mittelalterlichen Medizin als leberstärkend und kam bei Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Rheuma, Gicht und Harnwegserkrankungen zum Einsatz.

Mythologie

Interessanterweise ist überliefert, dass die heilige Familie immer freitags Waschtag hatte, der Tag der germanischen Göttin Freya. Deshalb muss auch jeden Freitag zumindest für einen Augenblick lang die Sonne scheinen, damit die Windeln trocknen können. Ursprünglich stand die heimische Wildrose in enger Verbindung zur Göttin Freya. Maria wurde nach der Christianisierung zur »Nachfolgerin« der germanischen Göttin.

Ähnliche Legenden gibt es auch aus heidnischer Zeit: So glaubte man, selbst wenn es die ganze Woche geregnet hatte, dass es am Sonntag schön werden müsse, denn »Frau Holle muss zum Sonntag ihren Schleier trocknen«. Sie hängte ihn dazu auf Rosenbüsche und nur darum blühen die Rosen so schön! Frau Holle meint übrigens die Unterweltsgöttin Holla oder Hel.

© 2026 coquina.de