

Hagebutten-Konfitüre gegen Krebs

Haßfurt/Main _ Klar! Wir alle wollen unser tägliches Essen genießen. Supermärkte und der Lebensmitteleinzelhandel bieten uns dabei eine immense Vielfalt. Diese lässt die Wahl manchmal sogar zur Qual werden: Überall in den Regalen lauern süße und fette Verführungen, die uns unserem Idealgewicht ein Stückchen mehr entfernen und die einfach ungesund sind, weil zu kalorienreich, zu schwer verdaulich. Eine Verführung, die nicht nur köstlich schmeckt, sondern auch noch unsere Zellen hochfit hält, ist dagegen die Hagebutten-Konfitüre aus dem Hause Maintal.

Denn dieses sämig-zarte, feinrote Mus mit seiner cremigen Konsistenz ist überaus gesund: Hagebutten, oder wie man in Franken sagt, „Hiffen“, bieten schon in kleinsten Mengen Gesundheitsschutz. Neben dem hohen Vitamin C-Gehalt in ihnen befindet sich in der Frucht auch noch ein Stoff mit dem Namen Lycopin. Dieser gehört zur Familie der Carotinoide, deren hocheffektive Eigenschaft es als Antioxidantium ist, freie Radikale zu binden, salopp formuliert: Hiffenmark ist ein Aufräumer, der freie Radikale aufspürt und neutralisiert.

Radikale-Killer

Somit ist Lycopin ein ideales und hocheffektives Lebensmittel zur Krebsvorsorge. Weiterer positiver Effekt: die Hagebutte leistet ihren Radikalen-Killer-Job schon bei relativ kleinen Mengen der Aufnahme, sozusagen Bissen für Bissen. Die jüngste Studie am Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena überraschte die Fachwelt mit dem Beweis, dass Hagebutten in 100g Früchten 12,9 mg Lycopin enthalten. Ein Wert, der deutlich über dem der Tomate und anderer Vitamin C- und Lycopin-Träger, wie zum Beispiel roter Grapefruit, Wassermel-

lone, Papaya und Guave liegt. Bisher waren die Lebensmittelwissenschaftler immer davon ausgegangen, dass die Tomate hier überall Spitzenreiter ist. Die Zusammenfassung aller Lycopin-Ergebnisse bezüglich der Hagebutte sind gerade in einer Diplomarbeit umfangreich dokumentiert worden. Die Wissenschaftler haben in der Studie übrigens unterschiedliche Hagebuttensorten untersucht, die aber alle das gleiche Ergebnis liefern, nämlich dass die Hagebutte in puncto Lycopin und Vitamin C faktisch unschlagbar ist, gerade wegen der außerordentlich hohen Konzentrationen schon in kleinen Mengen.

Heilpflanze Hagebutte

Die heilsame und vorbeugende Wirkung der Hagebutte als Frucht mit herausragenden gesundheitlichen Eigenschaften ist allerdings auch schon im Mittelalter erkannt worden, wenngleich diese Erkenntnisse sich in den Zeitläufen dann wieder verloren oder abgeschwächt haben. Die herausragende Ärztin, Naturforscherin, Mystikerin, Äbtissin und Dichterin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) praktizierte damals schon etwas, was wir heute mit „sanfter Medizin“ umschreiben. Sie setzte das Hagebuttenmus gegen Leber- und Lungenleiden, zur Blutreinigung, gegen Nasenbluten, Nierensteine, Durchfälle, Ruhr, Erbrechen und gegen Monatsblutungen ein. Sogar zur äußerlichen Anwendung sind vor rund 900 Jahren die Heilkräfte der Hagebutte verwandt worden – als Öle, Salben und Tinkturen. Neben Hildegard von Bingen war auch Karl der Große (748 bis 814) ein Fan der Wildrose (deren Früchte die Hagebutten sind). Er befahl eindringlich einen großflächigen Anbau dieser Wildrose, sozusagen als „Medizin und Apotheke der armen Leute“. Darüber zieht sich die Anwendung der Hagebutte im Auf und Ab der Zeiten bis in die heutige Zeit, in der man sich allerdings zum ersten Male unter systematischen Laborbedingungen der Studie der „Hiffen“ verschrieben hat. Dabei kam zum Beispiel auch zu Tage, dass der Vitamin C-Gehalt mit durchschnittlich 1250 mg pro 100 g Früchten 25mal höher ist, als der von Erdbeeren oder Zitronen. Und auch die entsprechende Konfitüre ist mit durchschnittlich 30 mg pro 100 Gramm die vitaminreichste auf dem Markt.

Multivitamin-Präparat Hagebutte

Darüber hinaus machen sie auch Beta-Karotin, Niacin, Pektin, Eiweiß, Eisen, Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Schwefel zu einem natürlicheren Multivitaminpräparat. Und wer denkt, dass er die leckeren Früchte roh essen muss, damit sie ihre volle Wirkung entfalten, der täuscht sich: Das Kochen, Passieren, Zuckern und Eindicken der Konfitüre, wie es zum Beispiel bei der Firma Maintal in Haßfurt mit größter Sorgfalt geschieht, kann den Lycopinen und Vitaminen kaum etwas anhaben. Die moderne Kochkesseltechnik und der Verzicht von jeglicher Form an Zusatzstoffen, sichert nicht nur einen gleich bleibenden hohen Qualitätsstandard, sondern auch einen unverfälschten Genuss.

Stoff kulinarischer Träume

Das unverfälschte Geschmackserlebnis der feinherb-fruchtigen Konfitüre stellt sich aber nicht nur beim Genuss auf Brot oder Brötchen ein, sondern der mainfränkische Produzent liefert auch den Stoff – aus dem zumindest in Franken – die Krapfenträume sind: Hagebutten-Konfitüre ist seit Jahrhunderten die Substanz, die Krapfen und Schmalzgebäck zu einem geschmacklichen Hochgenuss aufwerten. Es gibt keinen Bäcker oder Konditor in der Region, der auf die Idee käme, die leckeren Krapfen NICHT mit Hiffenmark zu servieren. Dass diese sorgsam equilibrierte Kombination nicht nur eine geschmackliche Offenbarung ist, sondern beim Hochgenuss noch ein Höchstmaß an Krebsvorsorge bietet, macht Hagebutten-Konfitüre wohl einzigartig und unkopierbar!

Stichwort „Lycopin“

Lycopin (Lycopen) ist ein wichtiges Carotinoid. Carotinoide verleihen den Hagebutten und Tomaten die rote Farbe. Reife Tomaten und Hagebutten haben einen besonders hohen Lycopinanteil. Die Verfügbarkeit von Lycopin ist aus verarbeiteten und erhitzten Produkten (z. B. Hagebutten-Konfitüre, Tomatensaft) höher als aus rohen, da beim Erhitzen die pflanzlichen Zellstrukturen aufgebrochen werden und das Lycopin gelöst wird. Lycopin zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d.h. es kann bestimmte aggressive Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen. Studien haben gezeigt, dass Lycopin die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Krebsarten signifikant reduzieren kann.

Außerdem wird der UV-Schutz der Haut durch Einlagerung von Lycopin in die Hautschichten verbessert. Lycopin ist daher auch ein natürlicher Sonnenschutz.

*6075 Zeichen. Abdruck honorarfrei. Zwei Belegexemplare erbeten.
Die auf CD bereitgestellten Fotos können mit dem Fotovermerk
Maintal-Obstindustrie verwendet werden!*

Literatur

- Böhm, Volker; Grit Laske; Kati Fröhlich, Roland Bitsch: Carotenoids and Tocopherols/Tocotrienols in Rosehips as affected by Variety and Ripening Stage, Institute of Nutrition. Friedrich Schiller-Universität, Jena 2005.
- Mayer, Gottfried Johannes Dr., Uehleke, Bernhard Dr.; Saum, Kilian Pater OSB: Handbuch der Klosterheilkunde, Verlag Zabert Sandmann, München 2002
- BÄKO-Magazin, Warenkunde 12/2003
- Lebensmittelzeitung, Jahrgang 2005
- Maintal-Obstindustrie, Haßfurt/Main