



Hagebutten: Herb, aber gesund

Zurzeit ist in Hochwald Buttenmost-Saison. Im 19. Jahrhundert verdienten sich noch bis zu 50 Familien in dem kleinen Dorf in der Nähe von Basel mit Buttenmost ein Zubrot. Heute pflegen nur noch zwei Familien die Tradition weiter.

Text: **Andreas Merz** Fotos: **Martin Töngi**

Bald werden Verena Ming und Luzia Müller wieder schwarze Hände haben. Das kommt vom Saft der Hagebutten, welche die beiden Frauen aus Hochwald Herbst für Herbst zu Buttenmost verarbeiten. Aus dem leuchtend orange-roten Mus können Konfitüre oder andere Leckereien zubereitet werden.

Fünf Tonnen Most pro Jahr

Die Verarbeitung der Hagebutten ist aufwändig, und reich wird man damit nicht. Doch Verena Ming möchte die Buttenmost-Saison nicht missen: «Ich tu es nicht um Geld zu verdienen, sondern weil es mir Freude macht.»

Einst wurde in Hochwald in rund 50 Haushalten Buttenmost hergestellt. Zwei

davon sind heute übrig geblieben: die Familien von Irma Vögtli und ihrer Schwester Trudy Müller. Zwar liegt heute die eigentliche Produktion in den Händen der jungen Generation, bei Irma Vögtlis Tochter Verena Ming und bei Trudy Müllers Schwiebertochter Luzia Müller. Die beiden älteren Frauen sorgen aber nach wie vor für den Vertrieb des Buttenmosts.

Verena Ming bezieht ihre Hagebutten von einem Fruchthändler



Jeweils knapp fünf Tonnen stellen die beiden Familien jährlich im Herbst her. In ihren Häusern herrscht dieser Tage ein reges Kommen und Gehen. Von Ende September bis Anfang November kommen aus der ganzen Schweiz die Buttenmost-Liebhaberinnen und -Liebhaber nach Hochwald. Die kleine Gemeinde liegt auf dem Gempen-Plateau, einem Hügelrücken, der zum Kanton Solothurn gehört, aber bis vor die Agglomeration Basel reicht. Bekannt ist Hochwald in der Stadt aus drei Gründen: Für Holz, Hagebutten und den Namen Vögtli, der im Dorf weit verbreitet ist. Die «Vögtlis aus Hochwald» beliefern Basel seit Generationen mit Brennholz und eben mit Buttenmost.

Kälte macht die Früchte weich

«Achtung», sagt Luzia Müller und zieht sich ihren Gehörschutz über, «jetzt wirds laut.» Drei Arbeitsgänge sind notwendig, bis aus Hagebutten Buttenmost geworden ist. Zuerst werden die Früchte in einem riesigen Fleischwolf gehackt, dann wird die Masse durch zwei verschiedene Siebe getrieben und so von Kernen und Härchen befreit. Früher begannen die Hochwalder mit der Verarbeitung nach dem ersten Frost. Die Kälte macht die Hagebutten weicher. Heute erledigt das die Tiefkühltruhe.

Nachdem die Hagebutten den Fleischwolf passiert haben, schaufelt Luzia Müller die Masse in einen grossen Metallkübel. Sie stülpt einen Aufsatz aus Gummi darüber und schaltet den Motor an. Das System ist vergleichbar mit einem riesigen Passevite: Die Antriebsriemen setzen im Behälter eine Art Propeller in Bewegung,

der die Hagebutten durch das darunter liegende Sieb presst. Über einen Schlauch führt Luzia Müller Wasser zu, damit die Masse die gewünschte, dickflüssige Konsistenz erreicht.

Intensiver im Geschmack

Das Mus tropft durch das Sieb in einen Plastikbottich, zurück bleiben die Kerne. Im zweiten Behälter wird die Masse von den feinen Härchen befreit, die mit ihren Widerhaken auf der Haut für Reizungen sorgen können. Ein Teil der Kerne wird getrocknet und später zu Tee verarbeitet, der Rest landet auf dem Komposthaufen oder im Kürbisbeet.

Wesentlich einfacher ist die Zubereitung von Buttenmost, wenn man die Hagebutten während des Verarbeitungsprozesses erhitzt, so wie es die grossen Konserven- und Konfitürefabriken tun. In Hochwald rät man allerdings strikte davon ab, denn selbst gemachte Konfi aus kalt hergestelltem Buttenmost schmeckt viel intensiver nach Hagebutten als das Produkt der industriellen Hersteller.

Dennoch: «Unser Buttenmost ist nicht jedermanns Sache», sagt Verena Ming, «viele Leute sind sich den Geschmack nicht mehr gewohnt. Aber wer ihn gerne hat, kommt jedes Jahr wieder.»

Alte Heilpflanze

Es ist allerdings nicht nur eine Frage des Geschmacks, frischer Buttenmost ist auch ausgesprochen gesund. Hagebutten sind ein jahrhundertealtes Heilmittel, das vor allem bei Nieren- und Blasenbeschwer-

den eingesetzt wird, wie die Naturärztin Agathe Bohny aus Läufelfingen im Baselbiet erklärt. «Hagebuttentee ist harntreibend, ohne dass er die Blase reizt. Er kann deshalb bei Nierenleiden oder als Durchspülungstherapie bei Nierengriess – der Vorstufe zu Nierensteinen – eingesetzt werden.»

Ein weiterer Vorteil des Tees: Wer Medikamente schluckt, die die Flüssigkeitsausscheidung fördern (Diuretika), verliert dabei Mineralstoffe; Hagebuttentee verhindert, dass der Körper diese Stoffe ausscheidet.

Das Wissen über die Heilkraft der Hagebutten ist nicht neu: Bereits Plinius Secundus der Ältere (23 bis 79 nach Christus) beschrieb die heilenden Kräfte der Wildrosenwurzel gegen den Biss tollwütiger Hunde. Karl der Grosse befahl sogar den Wildrosenanbau zu medizinischen Zwecken. Im Lexikon des Mittelalters ist Rosa rubiginosa, die wilde Weinrose, als «Pflanze gegen den Tod» verzeichnet. Samen, Saft und Wurzeln wurden eingesetzt. Walafrid Strabo auf der Reichenau und Hildegard von Bingen beschrieben ebenfalls Heilanzeigen der Wildrose. Sebastian Kneipp empfahl Hagebuttenaufkochen bei Nieren- und Blasenleiden. Sie sollen auch sehr wirksam bei Magenkrämpfen helfen.

Hoher Vitamingehalt

Ein weiteres Merkmal der Hagebutte oder Wildrose ist ihr hoher Gehalt an Vitaminen, vor allem an Vitamin C (siehe Kasten auf Seite 49). Als Tee findet die Frucht deshalb bei Erkältung oder Grippe zur

Luzia Müller schaufelt gehackte Hagebutten in einen der Filtertöpfe



Der Buttenmost wird mit Motorenkraft durch ein Sieb getrieben und so von Kernen und Härchen befreit



Trudy Müller (links) verkauft Buttenmost an zwei Kunden



Stärkung des Immunsystems Anwendung. «Das Gute daran ist, dass das Vitamin C auch dann erhalten bleibt, wenn man den Tee einige Stunden lang stehen lässt», erklärt Agathe Bohny. Weil die Kerne der Hagebutten nur Spuren von Vitamin C aufweisen, ist es wichtig, dass das Teepulver auchgetrocknetes Fruchtfleisch enthält. Die Naturärztin empfiehlt auch, dem Tee zusätzlich Lindenblüten beizumischen.

Wie viel Vitamin C in den Hagebutten steckt, hängt von Faktoren wie dem Klima oder dem Stadium der Frucht reife ab. Der durchschnittliche Gehalt pro 100 Gramm Früchte beträgt jedoch mindestens 400 Milligramm. Zum Vergleich: Zitronen enthalten um die 50 Milligramm pro 100 Gramm. Noch mehr Vitamine als im Tee finden sich im Buttenmost. Allerdings: Wird dieser zu Konfitüre eingekocht, zerfällt ein Teil davon. Doch es muss nicht immer Konfi sein: Aus Buttenmost lassen sich auch Crèmes und andere Desserts zubereiten (siehe Rezepte). Wichtig sei, gemäss Agathe Bohny, dass man der Masse etwas Zucker zufüge. Denn ein hoher Anteil an Gerbstoffen verleiht dem ungesüssten Buttenmost seinen charakteristisch herben Geschmack.

Unbekannte Anfänge

Wie die Hagebutten nach Hochwald kamen, ist heute nicht mehr bekannt. «Meine Grossmutter hat schon Buttenmost gemacht», erklärt Trudy Müller, «und was vorher war, weiss ich nicht.» Ihre Schwester Irma Vögli vermutet, dass ein Pfarrer im 19. Jahrhundert die Früchte ins Dorf brachte, um den Frauen

einen Nebenverdienst zu bieten. Hagebutten jedenfalls wachsen auf dem Gebiet der Gemeinde nicht in nennenswerten Mengen.

Führte man sie früher aus dem nahe gelegenen Elsass oder aus dem Jura ein, stammen sie heute meist aus dem Balkan oder sogar aus China. Nach Hochwald liefern sie Fruchthändlern. Es gibt allerdings auch Leute, die ihre eigenen Hagebutten nach Hochwald bringen. Der Anteil dieser Früchte an der gesamten Produktion ist allerdings verschwindend klein.

Im 19. Jahrhundert wurde Buttenmost noch von Hand hergestellt – ein populärer Übername für die Leute aus Hochwald war deshalb das leicht abschätzige Buttenchlopfer. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts übernahmen Motoren die mühsame Arbeit. Irma Vögli erinnert sich, dass die Maschinen bereits da waren, als sie in jungen Jahren in die Produktion einstieg: «In den letzten 60 Jahren hat sich in der Verarbeitung praktisch nichts geändert, ausser, dass das Material und die Werkzeuge früher praktisch ausschliesslich aus Holz waren.»

Unterwegs in die Stadt

Auch der Vertrieb war früher mühsam. Mit Ross und Wagen zogen die Buttenchlopfer im Herbst und Winter nach Basel hinunter. Die Fahrt dauerte anderthalb Stunden und sie mussten für eine Tour jeweils einen Tag einrechnen. Die Männer lieferten Brennholz, die Frauen klapperten mit ihren Leiterwagen die Quartiere ab und boten den Buttenmost direkt aus offenen Holzbottichen feil. Irma Vögli

hielt lange an dieser Tradition fest: Bis vor einigen Jahren war sie noch jeden Herbst mit dem Leiterwagen in Basel unterwegs. Heute liefern die beiden Familien ihre Produkte nur noch mit dem Auto aus. Verkauft wird der Buttenmost in Plastikgefässen, die einen Liter fassen und rund sieben Franken kosten.

Einen Teil liefern sie an Reformhäuser, Lebensmittelläden, Milchwändler und Marktfahrer in die ganze Schweiz, den anderen Teil verkaufen die Schwestern direkt. Viele Kundinnen und Kunden fahren dazu jeden Herbst nach Hochwald: «Sie kommen aus der ganzen Schweiz», erzählt Trudy Müller-Vögli, «mich wundert manchmal selber.» Per Post werde das Mus nur in Ausnahmefällen verschickt. «Das Porto ist ja heute teurer als der Inhalt...»

Frischer Buttenmost ist gekühlt etwa drei Tage haltbar, kann aber auch tiefgefroren werden. «Früher begann er an warmen Tagen manchmal zu «jäsen», erinnert sich Irma Vögli, «dann nahm das Volumen zu und der Bottich drohte zu überlaufen.»

Keine Frage des Verdiensts

Ob sie am Buttenmost etwas verdienen? Irma Vögli und Verena Ming lachen nur: «Wir kommen wahrscheinlich auf den Lohn einer Putzfrau», meint die Mutter, «es ist nicht mehr als ein Nebenverdienst.» Und eigentlich stellten sie sich diese Frage schon gar nicht, fügt ihre Tochter hinzu: «Der Punkt ist für uns eher: Was würden wir tun, wenn wir keinen Buttenmost machen?»

Das ist einzigartig!

Mit bis zu 40 Zonen gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen!

Wachen Sie morgens mit Rückenschmerzen und Verspannungen auf? Dann liegt es vielleicht an Ihrem Bett? Denn jeder Körper ist einzigartig und verdient ein individuelles Schlafsystem. Sie sollten sich nicht mit einer Standardlösung zufrieden geben, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Nur mit einem ProNatura-Bettssystem

können Sie in bis zu 40 Liegezonen Ihren persönlichen Liegeansprüchen gerecht werden. Ihr ProNatura-Händler berät Sie gerne!

ProNatura
natürlich besser schlafen

3008 Bern, HOFER AG Handwerk + Wohnen, Effingerstr. 15, 031-3818283 / 3715 Adelsboden, B+K MÖBEL, Dorfstr. 69, 033-6781813 / 4451 Basel, SATO SCHLAFRÄUME, Leonhardstr. 52, 061-2612240 / 4051 Basel, WÖHNGIST GmbH, Seinenstr. 19, 061-2834244 / 4410 Bietwil, ECO-DECO gmbh, Gerberstr. 3, 061-9251870 / 4950 Hünwil, NÄHSEL INTERIEUR, Aitenstr. 30, 062-9621964 / 6003 Luzern, SATO SCHLAFRÄUME, Hebelstrasse 34, 041-2106166 / 6286 Neuenkirch, WOHNFORM AG SCHLAFCENTER, Schulstr. 1, 041-4696030 / 6430 Schönen, WOHN FORM TSCHÜMPERLIN, Kesselerstrasse, 041-8111526 / 6814 Lomane, TRIGUNA SAAG, Via Cantonale 27, 091-9660333 / 7000 Olten, MÖBELWERKSTATT, Obere Gasse 6, 081-2525264 / 8005 Zürich, SATO SCHLAFRÄUME, Ausstellungsstr. 39, 044-2723815 / 9000 St. Gallen, RINN-SHOP, Neugasse 33, 071-2225826 / 9500 Wil, RINN-SHOP, In der Altstadt, 071-9139100

PRONATURA NATURPRODUKTE, Andy Langli, Postfach 29, 4419 Lupatzen, 079-5045015 www.pronatura.at

21796-09



AKADEMIE der NATURHEILKUNDE



Vierjähriges Vollzeitstudium zur / zum Naturärztin / Naturarzt

mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie oder
- Trad. Chinesische Medizin oder
- Trad. Europäische Naturheilkunde

Besuch von Einzelmodulen möglich!

Weiterbildungsangebote:

- Lernpraxis für TCM und Homöopathie
- TCM-Kräuterausbildung mit Dr. med. un. Günter Rößler
- Augendiagnose, Medizinische Grundlagen (180 Stunden gemäss EMR)

Verlangen Sie unsere umfassende Broschüre oder besuchen Sie unsere Informationsabende.

Akademie für Naturheilkunde, Tel. 061 279 92 00
Dufourstrasse 49 4052 Basel www.anhk.ch

Bester Bildungsgruppe

21130-09

Kurse und Weiterbildungen an Wochenenden

- Übersäuerung, ein Zivilisationsproblem
- Wickel und Kompressen
- Gedächtnistraining - Lernen macht Spass
- Schüssler-Salze - Salze fürs Leben
- Der Umgang mit Störfeldern

Infos und Anmeldung

TAO CHI

TAO CHI

Schulungszentrum, Baslerstr. 71, 8048 Zürich
Tel. 044 401 59 00, info@taochi.ch, www.taochi.ch

22881-09



Die OTMARSAN-Revitalisierungs-Kur mit Molke, Säften, Bewegung und vielen unterstützenden Therapien weckt neue Lebensgeister. Der schönste Platz der Schweiz für Ihre Gesundheitsferien zum fairen Preis! Vergleichen Sie!

Familie O. & S. Krapf
CH-8353 Weggis
Telefon 041 332 10 10
E-Mail info@otmarsan.ch



20854-09

MOIZI
Möbel, die bewegen

MOIZI 5 und MOIZI 6

Funktionale Ergonomie die mitwächst



MOIZI - Möbel für rückengerechtes Sitzen und Arbeiten

Individualadressen erhalten Sie bei

ecodeco

Gerber Str. 3
4410 Liestal
Tel.: 061-923 18 70
Fax: 061-923 18 71

21419-09

Bad Ramsach
www.bad-ramsach.ch

SAFT-FASTEN-WOCHEN

ENTSLACKEN - REGENERIEREN

11. bis 17. September 2005 / 6. bis 12. November 2005

- 6 Übernachtungen mit Obst- und Gemüse-Mix-Drinks, Gemüsebasensuppen, Teebuffet und Ramsacherwasser
- 2 Fussreflexzonen- oder Breussmassagen
- Tägliche Reinigung mit Glaubersalz
- 5 Leberwickel
- 5-mal Nordic-Walking-Schulung
- Ein Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt

Preis pro Pers Fr. EZ 1220.-/DZ 1130.-

Kombination Saft-/Kartoffeltage, Zwischentag gratis

KARTOFFEL-KOST-TAGE

ENTSÄUERN - ENTSTAUBEN - ENTSPANNEN

18. bis 24. September 2005 / 13. bis 19. November 2005

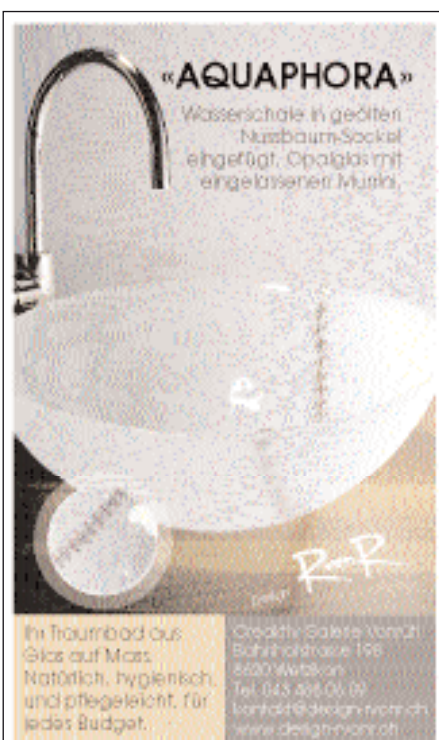
- 6 Übernachtungen mit Vollpension (Spezialmenüs, Teebuffet & Ramsacherwasser)
- 2 Fussreflexzonen- oder Breussmassagen
- 2 Lymphdrainagen (Gesicht oder Beine)
- 1 Aromaganzmassage
- Magnetfeldtherapie
- Nachmittagsausflug ins Baselbiet
- Ein Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt

Preis pro Pers Fr. EZ 1220.-/DZ 1130.-

Inkl. Eintritt in Bad, Sauna/Dampfbad und Fitness

Bad Ramsach 4448 Läfelfingen
Tel. 062 285 15 15

23111-09



In Traumbad aus Glas auf Mass. Natürlich, hygienisch und pflegeleicht, für jedes Budget.

Creative Galerie Vondt
Bahnhofstrasse 198
8000 Wetzikon
Tel. 043 288 06 00
kontakt@design.vondt.ch
www.design.vondt.ch

23107-09



Die gefrorenen Hagebutten der Hundsrose (*Rosa canina*) eignen sich besonders gut für die Herstellung von Buttenmost



Fotos: René Berner

Für ihren Vater Ernst Vögtli weist dieses Thema auf einen grundsätzlichen Wandel hin, auf eine für Bauern neue Einstellung zur Arbeit: «Früher war das für uns so: Wenn wir eine Arbeit nicht erledigten, die uns fünf Franken eingebracht hätte, dann fehlte uns dieses Geld eben. Und darum machten wir es. Heute

dagegen wird sofort die Frage nach Aufwand und Ertrag gestellt.» Auch die Überlegung, die Produktion auszudehnen und grössere Mengen herzustellen, hat Verena Ming verworfen. Es würde ja nur auf Kosten der Qualität gehen, erklärt sie. «Unser Buttenmost ist kein Massenprodukt. Er soll speziell bleiben.»

Hagebutte: Das ist drin

100 Gramm frische Hagebutten enthalten:

Energie	100/418 kcal/kJ
Wasser	50 g
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiss	4 g
Rohfaser	22 g
davon Pektin	3,2 mg
Karotene	3,6 mg
Vitamin C	400–3000 mg
Vitamin B1	0,06 mg
Vitamin B2	0,07 mg
Vitamin B3	1,5 mg
Vitamin B5	0,5 mg
Vitamin B6	0,05 mg
Vitamin E	4,2 mg
Kalium	290 mg
Magnesium	100 mg
Kalzium	260 mg
Phosphor	260 mg
Eisen	0,5 mg

Quelle: Helga Buchter-Weisbrodt, www.oug.de

REZEPTE

Hagebutten-Konfi

Irma Vögtli rät, nie mehr als einen Liter Buttenmost aufs Mal zu verarbeiten, denn die Masse muss gut kochen und kommt entsprechend ins Blubbern. Und so gehts: Einen Liter Buttenmost langsam erwärmen, 800 bis 900 Gramm Kristallzucker einrühren und zwölf bis 15 Minuten kochen lassen. Die Verwendung von Gelatine oder Gelierzucker ist nicht nötig. Je mehr Zucker man verwendet und je länger man den Buttenmost kochen lässt, desto dickflüssiger wird die Konfitüre. Beim Aufwärmen wird die Masse vorübergehend etwas flüssiger. Ob die gewünschte Konsistenz erreicht ist, lässt sich abschätzen, indem man einige Tropfen auf einen kalten Teller gibt und prüft, wie fest die Masse mit dem Erkalten wird. Ist die Konfi bereit, wird sie in ausgekochte Gläser abgefüllt und gut verschlossen.

Dessert aus frischem Buttenmost

Einen halben Liter Buttenmost nach Belieben mit Zucker oder Honig süssen. 2,5 Deziliter Rahm schlagen. Etwa nochmals

so viel Jogurt oder Quark unter den Schlagrahm heben und nach Belieben süssen. Die Masse vorsichtig mit dem Buttenmost mischen, bis ein rot-weiss marmoriertes Muster entsteht. Alternative: Buttenmost und Schlagrahm/Jogurt abwechselungsweise in Schichten in Gläser füllen.

Buttenmost selber machen

Buttenmost kann auch selber hergestellt werden, der Prozess ist allerdings ziemlich aufwändig. Es ist einfacher, zu Hause die Hagebutten nicht kalt zu verarbeiten, sondern sie zu kochen und zu pürieren. Es empfiehlt sich ausserdem, wegen der Härchen mit Plastikhandschuhen zu arbeiten. Und so geht es: Hagebutten halbieren, und sämtliche Kerne und Härchen entfernen. Fällt dies schwer, können die Früchte auch mit etwas Wasser abgespült werden. Die Hagebutten während etwa 30 Minuten in wenig Wasser weichkochen. Das Wasser abgiessen und aufbewahren. Die Masse pürieren und nach Bedarf mit dem aufgefangenen Wasser verdünnen, bis die gewünschte dickflüssige Konsistenz erreicht wird.

Hagebutten trocknen

Ebenfalls aufwändig ist die Herstellung von Hagebuttentee. Für den Tee verwendet man am besten die Früchte der wilden Hecken- oder Hundsrose (*Rosa Canina*). Die Hagebutten werden ein paar Tage im Tiefkühler gelagert, damit sie weicher werden. Dann lässt man sie im Dörrer (Stufe zwei oder 45 bis 60 Grad) einen bis zwei Tage trocknen. Mit einem Cutter werden sie grob gemahlen. Nun müssen noch die feinen Härchen entfernt werden, und am einfachsten geschieht dies mit einem grossen Sieb: Die gehackten Hagebutten werden darin so lange bewegt, bis sämtliche Härchen durch das Sieb herausgefallen sind. Den Tee in kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. ■

Infos und Bezug:

Irma Vögtli, 4146 Hochwald, Tel. 061 751 48 21
Trudy Müller, 4146 Hochwald, Tel. 061 751 30 38

Im Internet:

– www.brainworker.ch/Buttenmost
– www.kraeuterfrau.ch/archiv/hagebutte.html
– www.baslerkueche.ch/rezepte/buttenmost.html