

PALÄOPOWER Thema

Rose

Warum Sie Rosen essen sollten...



Mehr als **30 Millionen Jahre** gibt es Rosen auf der Nordhalbkugel - also lange bevor Jäger und Sammler unterwegs waren (Becker 1963).

Heute kennen wir sie meist nur als Zierpflanzen. Wer käme spontan auf die Idee, Rosenblütenblätter zu essen? Das sollten Sie auch nur dann tun, wenn die Blüten **ungespritzt und ungefärbt** sind. Aber sonst gilt: **Alle Rosenblütenblätter sind prinzipiell essbar**. Sie zählen zu den „essbaren

Blüten“, die derzeit wieder an Bedeutung gewinnen, weil sie positiv auf das Immunsystem, den Stoffwechsel, die Haut und bei verschiedenen Erkrankungen wirken und stimmungsaufhellend sind.

Essbare Blüten und ihre Früchte sind Jäger-und-Sammler-Nahrung. Einer der ältesten bislang bekannten Funde von Rosenblüten und Rosenfrüchten, welche in der Umgebung einer spanischen Jäger-und-Sammler-Höhle gefunden wurde, weist auf die Verwendung vor mindestens 14.000 Jahren hin (Aura et al. 2005).

Wer heute möglichst nah am Original sein möchte, bringt sich im **Mai und Juni Rosenblüten** von unterwegs mit: Die Hecken- bzw. Hundsrose ist ein typischer Strauch an Wegrändern. Von **September bis Oktober** (vor dem ersten Frost) sind dann die Früchte der Rosen, die **Hagebutten**, sammelreif.

Die **Inhaltsstoffe der Blütenblätter** wirken hautstraffend, wundheilend, entzündungshemmend (im Mund- und Rachenraum), gegen Durchfall und stärkend auf das Immunsystem. Sie lösen Krämpfe und dämpfen Schmerzen, beruhigen – auch bei Stress – und zeigen anti-depressive Wirkung.

Sie steigern zudem die Gedächtnisleistung, was im Zusammenhang mit der Alzheimer-Behandlung gerade weiter erforscht wird (Awale 2009, Esfandiary 2014).

Besonders konzentriert liegen die Inhaltsstoffe in dem aus Rosenblüten gewonnenen **Rosenöl** vor. Das bei der Destillation des Öls entstehende **Rosenwasser** eignet sich sehr gut zur Gesichtspflege (Gesichtswasser) und zur Behandlung von Bindehautentzündungen des Auges.

Unter den **Inhaltsstoffen der Früchte (Hagebutten)** fallen vor allem ein extrem hoher Gehalt an Vitamin C und der rote Farbstoff Lycopin auf. Beide sind natürliche Antioxidantien, die die Körperzellen und die Erbsubstanz vor Schäden schützen und das Immunsystem stärken. Es gibt Hinweise darauf, dass das Pulver aus Hülle und Samen der Hagebutten der Hundsrosen für eine Teilgruppe von Arthritis-Patienten hilfreich ist (Chrubasik 2006).

Die Rose in der Medizin

- **Bis ins Mittelalter** wurden Rosenblüten eingesetzt bei Kopfschmerzen, Menstruationsstörungen, schlechter Durchblutung, Haut- und Augenkrankheiten – danach sind Rosen als Heilpflanzen lange in Vergessenheit geraten
- Die **Damaszener Rose** wurde **2013** zur **Heilpflanze des Jahres** gewählt. Das ätherische Öl aus den Blättern der Damaszener Rose wirkt entzündungshemmend, krampflösend, fiebersenkend, stimulierend auf das Liebesleben und wird in der Hautpflege aufgrund der schützenden Funktion („Anti-Aging“) und als Massageöl geschätzt
- In der Aromatherapie wird Rosenöl zusätzlich als „**Schwellenöl**“ eingesetzt: in der Sterbebegleitung und in der Geburtshilfe

Sammel-Tipps

- Sammelplätze wählen, die mind. 400 Meter von einer Straße/Fabrik entfernt sind
- Bei möglichst **trockenem Wetter** sammeln, möglichst frisch aufgeblühte Blüten nutzen (wenn der Tau abgetrocknet ist), die Blüten **gleich ausschütteln** (entfernt loses Pflanzenmaterial und kleine Insekten) und in einem **Korb, Stoffbeutel oder einer Papiertüte** transportieren (in einer Plastiktüte können die Blüten schimmeln)
- Möglichst rasch verarbeiten – meist ist keine zusätzliche Reinigung notwendig, bei Bedarf kurz abbrausen, mit Küchentuch vorsichtig trocken tupfen. Blüten können auch gut **in Eiswürfeln** gefroren aufbewahrt werden (Eiswürfelbehälter zur Hälfte mit Wasser füllen, gefrieren lassen, Blüten darauf legen, Eiswürfelbehälter komplett mit Wasser füllen und im Gefrierfach lagern)

Zubereitungs-Tipps

Vor dem Verzehr der Blütenblätter die leicht bitteren weißen Blattansätze ausschneiden, bei Hagebutten die Kerne entfernen („Juckpulver“).

- Blütenblätter passen ausgezeichnet zu grünem **Salat, Fruchtsalat** und als Zutat oder Dekoration von **Desserts** und **Getränken**
- **Essig** kann mit Rosenblüten aromatisiert werden
- **Paläo-Rosenpesto**: Anstelle von Basilikumblättern Wildrosenblütenblätter verwenden, anstelle von Parmesan Cashewkerne nutzen.



- Hagebutten lassen sich zu einem köstlichen **Hagebuttenmark** verarbeiten (Früchte mit wenig Wasser ca. 10 Minuten köcheln, dann durch die Flotte Lotte drehen um Kerne und Härchen zu entfernen), welches sehr gut zu Kastanienpfannkuchen (Rezept: PaläoPower-Kochbuch) passt
- Getrocknete Hagebuttenschalen (nur die Stiele und Käppchen der Früchte entfernen, die Kerne können in den Früchten belassen werden) sind ideal für die Zubereitung eines **Früchtetees** (ca. 2 TL Früchte pro Teetasse, 10 Minuten köcheln lassen, dann absieben).
- **Apfelsaft mit essbaren Blüten**: Blüten, z. B Rosenblüten und/oder andere essbare Blüten ca. 2-3 Stunden in einer Karaffe mit Apfelsaft ziehen lassen, dann entfernen, den Apfelsaft kalt stellen und mit oder ohne Mineralwasser gemischt servieren – evtl. mit einer essbaren Blüte dekorieren oder Eiswürfel mit Blüten zugeben
- Verwendung in und Dekoration von **Smoothies**
- **Fruchteis** mit Rosenwasser und Rosenblüten (siehe folgendes Rezept)

PaläoPower Rezept: Waldbeer-Rosen-Sorbet

Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 500 g **tiefgefrorene** gemischte Beeren (Himbeere, Brombeere, Johannisbeere, Erdbeere)
- 50 g Mandeln
- 200 ml Wasser
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Akazienhonig
- 2 EL Rosenwasser
- Evtl. 2 EL frische Rosenblütenblätter (ungespritzt, ungefärbt)



Zubereitung

- Mandeln und Wasser mit einem Pürierstab ca. 1-2 Minuten pürieren, durch ein feines Küchensieb in ein Gefäß filtern. 100 ml der Mandelmilch bereit stellen (die restliche Mandelmilch im Kühlschrank aufbewahren und als Milch-Alternative trinken, Mandelreste zum Backen verwenden)
- Wer Rosenblätter verwenden möchte: Von den Blütenblättern den weißen, bitteren, unteren Teil abschneiden. Rosenblätter im Ganzen belassen oder in feine Streifen schneiden
- Tiefgefrorene Beeren, 100 ml Mandelmilch, Mandelmus, Honig und Rosenwasser in ein Püriergefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem Sorbet pürieren
- Sorbet sofort in Gläser oder Glasschalen füllen und servieren, nach Wunsch mit Rosenblättern verzieren (Reste des Sorbets im Tiefkühler aufbewahren – sie müssen jedoch wieder antauen vor dem nächsten Servieren)

Rosenblätter, Rosenöl, Rosenwasser: wo kaufen?

Hier einige Empfehlungen:

- www.knospenkontor.de
- www.rosenoel-shop.de
- www.dragonspice.de
- Rosenöl zu Duftzwecken (für Massageöle) erhält man in Reformhäusern
- Rosenwasser ist auch in Apotheken erhältlich



Weitere ungewöhnliche Infos, Tipps und Rezepte:

- Abonnieren Sie einfach den **kostenfreien Newsletter**, die „**PaläoPower-Post**“ unter www.palaeo-power.de
- Das **PaläoPower-Kochbuch** können Sie **im Buchhandel bestellen, oder hier online:**
http://www.amazon.de/Das-Pal%C3%A4oPower-Kochbuch-Energie-Lebensfreude-Steinzeitk%C3%BCche/dp/3406667643/ref=la_B0045710GC_1_5?s=books&ie=UTF8&qid=1402821910&sr=1-5

Quellen:

- Aura, J.E., et al. 2005. Plant economy of hunter-gatherer groups at the end of the last Ice Age: plant macroremains from the cave of Santa Maira (Alacant, Spain) ca. 12.000-9.000 B.P. *Vegetation History and Archaeobotany* 14(4):542-550
- Awale, S., et al. 2009. Protective effects of Rosa damascene and its active constituent on A β (25-35)-induced neuritic atrophy. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine* 2011, Article ID131042
- Becker, H.F. 1963. The fossil record of the genus Rosa. *Bulletin of the Torrey Botanical Club* 90(2):99-110
- Chrubasik, C. et al. 2006. The evidence for clinical efficacy of rose hip and seed: a systematic review. *Phytotherapy Research* 20(1):1-3
- Dalichow, I. 2013. *Gesund mit essbaren Blüten*. Herbig-Verlag
- Esfandiary, E. et al. 2014. Novel effects of Rosa damascena extract on memory and neurogenesis in a rat model of Alzheimer's disease. *Journal of Neuroscience Research* 92(4):517-530
- Strauß, M. 2011. *Köstliches von Hecken und Sträuchern – bestimmen, sammeln und zubereiten*. Hädecke-Verlag
- Wabner, D., C. Beier (Hrsg.). 2012. *Aromatherapie – Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis*. Urban & Fischer-Verlag (2. Auflage)

Bildnachweis:

- Rose: iwona golczyk, www.pixelio.de
- Hagebutten: Peter Smola, www.pixelio.de
- Rosensorbet: Sabine Paul, www.palaeo-power.de
- Rosenblätter: Matthias Pätzold, www.pixelio.de

Stand: Juni 2014

Impressum:

PaläoPower-Institut für evolutionäre Strategien
Dr. Sabine Paul
Skylineblick 14
60438 Frankfurt

**PaläoPower ist eine eingetragene Marke.
Bitte achten Sie das Urheberrecht an Texten und Bildern.**