Holunder

Nicht säen, nicht pflanzen – und doch ernten. Möglich machen dies bestimmte Wildobstgehölze, die bereits frühere Generationen zum Sammeln inspirierten. An ihnen reizt das Unverfälschte, und schließlich füllen wilde Früchte die eine oder andere Lücke im üblichen Angebot. Zu einigen Wildarten gibt es inzwischen „halbwilde" Varietäten, die sich für den Anbau im heimischen Garten eignen.

Aus der Speisekammer der Natur

Wildobst

Berg-Mehlbeere

Hagebutte

Holunder ist ein Paradebeispiel: Die Früchte von *Sambucus nigra* reifen im September und werden seit Menschengedenken unter anderem zu Saft, Gelee, Wein, Likör verarbeitet. Wer Holunder im Garten haben will, wähle eine Kultursorte mit gleichmäßig reifenden Fruchtständen wie 'Haschberg'. Grüne Fruchtstiele und die Samen in den Beeren enthalten das giftige Glykosid Sambunigrin, das sich beim Kochen verliert. Daher nie rohe Holunderbeeren essen! Zubereitete Holunderprodukte sind dagegen gesund.

Vitaminbomben

Fast ebenso häufig wie Holundersträucher sind **Ebereschenbäume** in der freien Natur anzutreffen. Genießbar sind nur die Früchte bestimmter Arten, so von *Sorbus aucuparia var. edulis* mit den Sorten 'Rosina' und 'Konzentra', die zwar immer noch ziemlich sauer sind, jedoch nicht bitter wie jene der reinen Art. Ebereschen können sich durchaus im Garten als Zierbäume sehen lassen mit ihren weißen, in umfangreichen Dolden vorkommenden Blüten und roten Beeren, die von Ende August bis Mitte September/Anfang Oktober reifen. Die Beeren enthalten viel Vitamin C, Provitamin A, Fruchtsäure und Zucker (Sorbit). Je reifer die Früchte, desto weniger Säure und Vitamin C, aber umso mehr Zucker. Sie ergeben Saft, Marmelade, Gelee, Kompott, kandierte Früchte sowie Trockenfutter für Vögel im Winter.

Die **Berg-Mehlbeere** wächst wild vor allem in Mittelgebirgslagen Süddeutschlands (Schwarzwald, Eifel, Allgäu) an Böschungen und Hängen. *Sorbus mougeotii* erkennt man an gelappten, stumpfgrünen, unterseits filzigen Blättern, weißen Trugdolden im Juni und roten, kugeligen Früchten im September-/Oktober. Man mischt sie gern mit süßen Äpfeln, Birnen und dergleichen. Ihr süßsaures Aroma ist sehr schmackhaft. Zudem erhöht es offensichtlich die Haltbarkeit von Eingemachten.

Die Früchte von **Sanddorn** darf man nicht lange hängen lassen. Je nach Sorte sind sie bereits ab der ersten Augustwoche pflückreif. Verblasst die gelbe Fruchtfarbe, ist es für die Ernte meist schon zu spät. Die Früchte schmecken dann ranzig.

Inzwischen hat sich der hohe gesundheitsfördernde Wert, der den Beeren nachgesagt wird, herumgesprochen. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Fruchtsäuren, ungesättigten Fettsäuren, Zucker, Öl und weiteren willkommenen Bestandteilen. Sanddorn *(Hippophae rhamnoides)* ist zweihäusig und braucht allein deswegen ziemlich viel Platz. Er breitet sich außerdem durch Wurzelausläufer stark aus, verlangt viel Licht und ist daher für Gärten weniger geeignet.

Traditionsreiche Beeren

Brombeeren *(Rubus fruticosus)* wachsen wild an Waldrändern, Hecken, Zäunen, mit vielen Stacheln an langen Ranken ziemlich spontan durcheinander. Die Früchte schmecken auch roh sehr gut – je reifer, desto süßer. Brombeeren sind nicht ganz frosthart. In langen, kalten Wintern frieren sie zurück, treiben jedoch aus dem Wurzelstock erneut durch und fruchten erst nach zwei Jahren wieder. Die bekannte Sorte 'Theodor Reimers' entstand aus einer nordamerikanischen Wildform. Um sie zu bändigen, zieht man sie im Garten als Spalier mit strengem Schnitt. Viele Vitamine, Fruchtzucker, Fruchtsäuren, Mineralstoffe, Flavone sowie Pektine machen Brombeer-Saft oder -Gelee gesund und lecker.

Die Früchte der wilden Hundsrose *(Rosa canina)* sammelten schon unsere frühen Vorfahren und versorgten sich so mit Vitaminen im Winter. Sie handelten instinktiv, ohne zu wissen, wie lebenswichtig Vitamine sind. **Hundsrosen-Hagebutten** sind zwar vergleichsweise klein, aber diese heimische Art wächst hierzulande überall. Man kann die Früchte roh essen, doch meist werden sie verarbeitet – die Produktpalette reicht von Hägemark (Hagebuttenmark) bis Tee. Erntezeit ist ab August bis Oktober. Sie halten sich am Strauch ziemlich lange, was bei fleischigeren Hagebutten, wie jenen von Kartoffelrose oder Weinrose, nicht der Fall ist, sodass man deren Früchte ziemlich früh pflücken sollte. Hagebutten haben viele wertvolle Inhaltsstoffe: vor allem Vitamin C, dazu Mineralstoffe, Pektin und Fruchtsäuren. Für den Anbau im Garten gibt es schöne Sorten von Kartoffelrosen nebst einigen Wildrosen mit großen Hagebutten.

Brombeere

Die **Apfelbeere** *(Aronia melanocarpa)* ist ursprünglich Nordamerikanerin, kam über Russland nach Mitteleuropa und wird inzwischen stellenweise plantagenmäßig angebaut. Man begegnet ihr hier eher in Gärten als in freier Natur. Das Gehölz liebt viel Licht, ist ansonsten anspruchslos, blüht weiß mit Doldentrauben und bildet erbsengroße Früchte, die sich erst rot, mit zunehmender Reife schwarz färben. Dann schmecken sie am besten, haben viele Vitamine so-

aus "Familie, Heim und Garten" Nr. 12
www.GuG-Verlag.de

Fotos: Jardiner

wie einen vergleichsweise hohen Zucker-, aber niedrigen Säuregehalt. Sie lassen sich gut mit anderen Obstarten der Jahreszeit verarbeiten. *Aronia* pflanzt man im Garten als Strauch und schneidet wie Johannisbeerbüsche. Erntezeit ist von Anfang bis Ende August.

Wilde **Preiselbeeren** verweigern sich dem Garten, weil sie unbedingt bestimmte Bodenverhältnisse brauchen. Man sammelt die Früchte von *Vaccinium vitis-idaea* also im Wald, im August, September, eventuell Oktober. Roh schmecken sie herbsauer, und auch als Konfitüre oder Kompott sind sie nicht Jedermanns Sache. Doch als Beigabe zu Braten, vor allem Wild, werden sie hochgeschätzt. Quark, Joghurt und dergleichen werten sie ebenfalls auf. Wertvolle Inhaltstoffe sind Fruchtsäure, Gerbstoff, Pektin, Vitamine, und Minerale. Als Alternative zur wilden Preiselbeere im Garten bieten sich anpassungsfähigere Kultursorten wie 'Koralle' an.

Herbstliche Freuden

Intensiv rot leuchten im Herbst an Hecken und Waldrändern die Früchte der *Berberis vulgaris*, die zwar frosthart ist, doch Wärme und Sonne liebt. **Berberitzenfrüchte** geben vorab recht süßen Äpfeln und Birnen, wenn's gefällt auch Bananen oder Apfelsinen, eine besondere Geschmacksnote. Die Früchte sollten vor der Verwertung Frost bekommen haben, damit sie nicht ganz so sauer schmecken. Man passiert sie und verwertet nur das Fruchtfleisch.

Auch Schlehenfrüchte verlieren einen Teil ihres herbsauren Geschmackes nach Frosteinwirkung. Wer keine Lust hat, bei Kälte zu pflücken, erntet eher und legt die Früchte einige Zeit auf Eis in die Kühltruhe. Am besten schmecken **Schlehen** in Verbindung mit Alkohol – als Likör, Wein, Obstler – oder eingelegt in Essig-Zuckerwasser. Schlehensträucher (Prunus spinosa) taugen nicht als Gartenpflanzen. Sie sind schmerzhaft stachelig und breiten sich durch Ausläufer unangenehm hartnäckig aus. *I.J.*

1. *Eberesche*
2. *Preiselbeere*
3. *Schlehe*
4. *Berberitze*

Familienheim und Garten
www.fug-shop.de
Pflanzen direkt bestellen!