

Ganz wild auf »wilde« Früchtchen



Herbstzeit ist Erntezeit – und das nicht nur im Garten. Auch beim spätsommerlichen oder herbstlichen Spaziergang in der Natur lacht einen in Wildhecken und Sträuchern so manche Frucht, so manche rote oder schwarze Beere scheinbar appetitlich an.



Wilde Beeren zu pflücken, das ist gesunder Sammelspaß.

Keine Frage, für die heimische Tierwelt ist das verlockende Wildobst ein willkommener Snack und die Gehölze selbst stellen einen ökologisch wertvollen Rückzugs- und Lebensraum dar. Doch während Spaziergänger und Wanderer von einigen Beeren bedenkenlos naschen dürfen, sollten sie von anderen besser die Finger lassen.

Beeren für alle Fälle

Hagebutten, Schlehen, Ebereschen- und Holunderfrüchte, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Preiselbeeren sind bei Sammlern, Schlemmern und gesundheitsbewussten Naturfreunden eine begehrte Beute. Sie lassen sich unterwegs vom Strauch naschen oder zu leckeren Produkten verarbeiten, deren besonderen Reiz der jeweils charakteristische Geschmack bzw. das unverwechselbare Aroma der einzelnen Früchte ausmachen.

In Punkto Vitamine und gesunde Inhaltsstoffe belegen die wilden Früchtchen die obersten Ränge. Zudem sind die Vitamine der Wildbeeren meist äußerst »stabil«, d. h. selbst nach Verarbeiten und Erhitzen sind noch nennenswerte Gehalte in den Produkten vorhanden. Immer wieder für eine Überraschung gut ist auch die äußerst vielfältige Verwertung der unterschiedlichen Früchte und wie einfach und günstig es sein kann, unvergleichliche und leckere Köstlichkeiten aufzutischen.

Auch originelle und beliebte Geschenke und kulinarische Mitbringsel lassen sich mit wenig Mitteln und Aufwand aus vielen wilden Beeren zaubern.

Beerensammeln – wo und wann?

Außerdem ist es natürlich auch ein besonderes Erlebnis, das teilweise sehr vitamin- bzw. nährstoffreiche Wildobst in heimischen Wäldern, am Wegesrand oder auch direkt vor der eigenen Haustür am besten mit der ganzen Familie zu sammeln und dann gemeinsam schmackhafte Gerichte daraus zuzubereiten. Es versteht sich von selbst, dass nur gesammelt, verarbeitet und gegessen werden darf, was Sie ganz eindeutig als verwend- und genießbar erkannt haben. Denken Sie auch daran, dass manche Wildobstarten, wie z. B. der Sanddorn, unter Naturschutz stehen, weshalb ihre Früchte nicht wild gesammelt werden dürfen. Der Strauch kann ersatzweise aber auch an einem sonnigen Standort mit kalkhaltigem, kiesigem Boden im heimischen Garten kultiviert werden. Auch die Ränder stark befahrener Autostraßen oder Feldhecken neben intensiv bewirtschafteten landwirtschaftlichen Flächen sind für Wildbeerensammler tabu, ebenso wie die Früchte offensichtlich kranker Sträucher. Haben Sie Bedenken beim Genuss direkt vor Ort, waschen Sie die Früchte zu Hause gründlich unter fließendem Wasser.



Oben: Die Kornelkirsche trägt im Herbst vitaminreiche, gesunde Steinfrüchte.
Unten: Sanddornmarmelade ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund.

Ein weiteres Sammelkriterium ist die richtige Reifezeit der Früchte. Ganz oft ist diese an der typischen Ausfärbung der Beeren zu erkennen. Manche Früchte sind ohne weiteres auch roh essbar, wie z. B. Hagebutten, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren. Andere hingegen enthalten roh noch soviel Säure oder Gerbstoffe (z. B. Eberesche, Schlehe), dass sie erst durch Frosteinwirkung genießbar werden und wieder andere, wie z. B. die Früchte des Schwarzen Holunders, sollten erst ausreichend lange erhitzt werden, damit ungesunde Inhaltsstoffe abgebaut bzw. umgewandelt werden.

Kirschrot und süß-sauer

Im Spätsommer, ab Mitte August/September, ist die Kornelkirsche auf der Hitliste der Wildbeeren. Sie können die reifen, kirschähnlich scharlachrot glänzenden, elliptisch-länglichen Beeren einzeln vom Strauch pflücken oder sie abschütteln und anschließend auflesen. Die fleischigen Früchte mit dem großen Stein (Kern) im Inneren schmecken im voll ausgereiften Zustand angenehm süß-säuerlich und können dann auch roh verzehrt werden.

Noch hellrot und unreif enthalten sie viel Säure, die bei übermäßigem Genuss zu Magenschmerzen führen kann. Allerdings können die noch sauren, halbreifen Früchte in Gewürzessig eingelegt werden und als außergewöhnlicher Olivenersatz verzehrt werden. Die reifen Früchte sind reich an Pektin, Vitamin C, Mineralstoffen; B-Vitaminen, Vitamin E, Flavonoiden und Gerbstoffen. Zu Saft, Gelee, Konfitüre, Wein, Likör, Schnaps, Marmelade, Gelee oder Trockenfrüchten verarbeitet schmecken sie vorzüglich.

Kennen Sie »Fliederbeeren«?

Den meisten gut bekannt sind die Früchte des Schwarzen Holunders, die sich zwischen August und Oktober dunkel violett-schwarz färben und dann zur Ernte anstehen. In manchen Gegenden nennt man sie auch »Fliederbeeren«, was anderenorts für so einige Verwirrung sorgt. Schneiden Sie am besten die ganzen Dolden ab und streifen zur weiteren Verarbeitung die Beeren mit einer Gabel ab. Unreife, grüne Früchte aussortieren! Die frischen Beeren ent-

halten einen stark färbenden Saft, also Vorsicht bei der Verarbeitung!

Außerdem findet sich in ihnen der Inhaltsstoff Sambunigrin. Er ist in größeren Mengen gesundheitsschädlich und bei empfindlichen Menschen können schon einige wenige rohe Früchte Erbrechen und Übelkeit auslösen. Bei hoher Temperatur zerfällt das Sambunigrin jedoch und wird unschädlich gemacht. Achten Sie also darauf, Holunderbeeren oder -saft immer auf eine Temperatur von 80° C zu erhitzen und diese 20 Minuten lang einzuhalten. Um andererseits wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C u. B, Folsäure, Mineralstoffe, Fruchtsäuren u. a. weitestgehend zu erhalten, sollte das Erhitzen so schonend wie möglich erfolgen. Eine genaue Kontrolle der Temperatur mit einem Thermometer hat sich in diesem Fall bewährt.

Erzeugnisse aus Holunderbeeren wie Kompott, Gelee, Saft, Sirup, Likör, Wein oder die typisch nord- bzw. ostdeutsche »Fliederbeersuppe« mit Grießklößchen schmecken jedoch so lecker, dass sich die etwas aufwändigere Zubereitung auf jeden Fall lohnt.

Orangefarbene Vitaminbomben

Ab August reifen die orangeroten, säuerlich schmeckenden Steinfrüchte des Sanddorns und werden im Spätherbst, von September bis Oktober, geerntet. In Anbaugebieten, wo dies großflächig geschieht, schneidet man zur Erleichterung der Ernte ganze Zweige ab und diese werden schockgefrostet – so lösen sich nachher die im frischen Zustand sehr weichen Früchte leichter von den Zweigen. Sanddornbeeren sind bekannt für ihren relativ hohen Vitamin-C-Gehalt und weitere gesunde Inhaltsstoffe wie Karotin, B-Vitamine, Vitamin E, P u. F, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Provitamin A, Calcium, Magnesium und Flavonide, welche die Wirkung des Vitamin C noch unterstützen.

Wollen Sie im eigenen Garten die leckeren Vitaminbomben ernten, brauchen sie allerdings mindestens eine männliche und eine weibliche Pflanze, denn Sanddorn ist zweihäusig! Die Früchte erscheinen dann nur am weiblichen Strauch. Roh gegessen oder zu Mus, Saft, Marmelade, Sirup, Gelee, Süßmost, Trockenfrüchten, Likör, Schnaps oder einem erfrischenden Vitamingetränk verarbeitet sind die orange-



Die Schalen der Hagebutte werden getrocknet als Tee verwendet

farbenen Früchte nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund.

Sanddornsaft, Fruchtlikör oder Kompott werden in der Pflanzenheilkunde traditionell zur Stärkung des Immunsystems, zur Kreislaufrförderung und Appetitanregung eingesetzt.

Wilde Rosenfrüchtchen

»Es sitzt auf einem Stöckchen, hat ein rotes Röckchen, den Bauch voll Stein', was mag das sein?« Haben Sie die Hagebutte, die Frucht der wilden Heckenrosen, in dem alten Kinderreim erkannt? Zwischen September und November hängen die leuchtend hellroten Früchte an den stacheligen Rosentrieben. Zum Ernten sollten sie richtig reif, d.h. ruhig schon ein wenig weich sein. Es schadet auch nichts, wenn schon einmal Frost herrschte. Die typisch länglich-bauchige Form haben übrigens die Hagebutten der Hundrose (*Rosa canina*), während die Hagebutten anderer Wildrosenarten auch mal breit-rund, kugelig, rot oder auch schwarz sein können.

Essbar sind sie alle, wobei die Früchte der Hundrose hinsichtlich des Vitamingehalts

ganz vorne liegen. Viel Vitamin C, andere Vitamine wie A, K, P und B, Pektin, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Lykopen und Gerbstoffe machen die kleinen, roten Früchte zu belebenden und heilkräftigen Kraftpaketen, die roh einen willkommenen Snack beim Spazierengehen abgeben.

Bevor sie zu Saft, Wein, Marmelade (»Hiffenmus«), Gelee oder Konfitüre verarbeitet werden können, müssen alle Kerne und Samenhaare aus dem Inneren der Hagebutten entfernt werden. Denn genau diese Samenhaare sind es, die, wenn sie als »Juckpulver« unter die Kleidung geraten, für ein lang anhaltendes, unangenehmes Kratzen sorgen; ein bei Generationen von Landkindern beliebter Schabernack. Deshalb die Hagebutten zuerst halbieren, Kelchreste, Kerne und Samenhaare entfernen und mehrmals waschen, damit die Samenhaare vollkommen entfernt werden. Mit etwas Geschick gelingt das auch mit Hilfe einer »Flotten Lotte« (Passiergerät). Einfacher haben Sie es, wenn Sie erfrischenden Hagebuttentee trinken wollen: Dafür werden die Früchte als Ganzes getrocknet und bei Bedarf mit heißem Wasser aufgegossen.

Wildbeeren à la carte



Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

¼ l Milch, 2 EL Butter und 1 EL Zucker zusammen aufkochen. 120 g Hartweizengrieß unter Rühren einstreuen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Von der Kochstelle nehmen, etwas abkühlen lassen und 2 Eier unterrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Klößchen aus der Masse formen und in siedendes Salz-

wasser geben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen 300 ml Holunderbeersaft, 200 ml klaren Apfelsaft, 7 EL Zucker und 1 Zimtstange miteinander aufkochen.

1 EL Speisestärke und 2 EL Wasser glatt rühren, in die Suppe einrühren und nochmals aufkochen. 300 g Äpfel

Hagebuttenmus

Von 3 kg Hagebutten Blüten- und Stielansätze entfernen, Früchte halbieren und Kerne entfernen. Hagebutten in ca. 2 l Wasser ungefähr 1 Std. weich kochen. Die weichen Hagebutten mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Alternativ Flotte Lotte verwenden. Das Mus mit 1 Päckchen Gelierpulver 2:1 verrühren und nach Packungsvorschrift 4-5 Min. sprudelnd kochen lassen. Heiß randvoll in Twist-Off-Gläser füllen.

Tipp: Das abgekühlte Hagebuttenmus kann auch eingefroren werden und später für Desserts oder Kuchenbelag verwendet werden.

waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden. Apfelviertel in kleine Stücke zerschneiden und in die Suppe geben, ca. 1 Min. köcheln.

Grießklößchen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Suppe mit Grießklößchen auf dem Teller servieren.

Text: Renate Hudak, Dipl. Ing. Gartenbau /

Fotos: Simone Voigt © fotolia.com (1);

photos.com (4); Armin Hofmann (1) 