

Eberesche

Helga Buchter-Weisbrod

Mehr als Vogelfutter

Nicht nur in Baden-Württemberg ist der schmucke Baum weit verbreitet. Der ebenfalls gebräuchliche Name Mostbeere verweist auf eine typisch süddeutsche Verwendung: als Zusatz zu Apfelwein. Die Früchte sind mehr als Vogelfutter, wie der volkstümliche Name Vogelbeere vermuten lässt. Besonders aus der bitterstoffarmen Edeleberesche lassen sich schmackhafte Säfte, Liköre und Gelees herstellen. Das ganze Jahr über sieht der lichtbedürftige, 10 bis 18 m hohe Baum attraktiv aus. Er wächst auf jeder Bodenart in Höhenlagen bis 2500 m. Da Ebereschen bis -30 °C forsthart sind, finden sie sich auch in nordischen Ländern.

Verwertbare Früchte

Die 1 cm großen, scharlachroten, bitterstoffhaltigen Früchte reifen Anfang Oktober. Durchschnittlich 25 bis 40 kg Früchte, teilweise bis 100 kg, kann ein einzelner Baum liefern. Sie sind zwar gut haltbar, verlieren aber rasch an Zucker, Säure und Vitamin C und sollten entsprechend zügig verarbeitet werden.

Die seit 1810 bekannte Edeleberesche oder Mährische Eberesche ist eine süßfruchtige Mutante, es gibt davon Selektionen, die der Handel unter den Namen 'Konzentra' und 'Rosina' führt. Die Früchte der Edeleberesche sind weitgehend frei von Bitterstoffen, sie enthalten ein Mehrfaches an Vitamin C und extrem hohe Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen.

Besondere Inhaltsstoffe

Die gewöhnliche Eberesche enthält Pararsorbinsäure, ein Abbauprodukt des bitteren Pararsorbosid, das beim Verletzen der Früchte entsteht. Wer sehr viele Ebereschen roh isst, reagiert auf Parasorbinsäure mit Übelkeit und Durchfall, da dieser Stoff die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes reizt. Edelebereschen enthalten maximal ein Viertel dieses Stoffes. Beim Erhitzen wird die Verbindung zum Zuckerstoff Sorbit abgebaut.

Diese viel zu selten genutzte Wildobstart liefert hohe Mengen Vitamin C und 1 g/100g des gesundheitsförderlichen Ballaststoffes Pektin. Besonders wertvoll ist der hohe Gehalt an bioaktiven Karotenen: 10 bis 200 mg/100 g Frischfrucht. Diese sekundären Pflanzenstoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Tumoren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch das Polyphenol Quercetin, das sich in den Früchten findet, gilt als effektiver Krebschutzstoff.

Vielfältige Volksmedizin

Von Alters her dienten Ebereschen-Beeren als Heilmittel bei Nierenleiden, Rheuma, Harnsäure-Problemen, Erkältungen und Heiserkeit. Bei Magenverstimmungen regt Mus (1 TL mehrmals täglich) die Magensaftsekretion an. Auch der Tee aus getrockneten Vogelbeeren hilft bei Magenproblemen: 1 EL getrocknete, zerkleinerte Beeren mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Frische Blüten ergeben ebenfalls einen wohlschmeckenden Tee.

Weitere Verarbeitungsformen sind neben Trockenfrüchten, Gelee, Kompott, Saft, Sirup, Likör und Schnaps. Für Schnapsbrenner empfiehlt sich in jedem Fall die Edeleberesche, da sie aufgrund des deutlich höheren Zuckergehaltes eine bessere Alkoholausbeute bringt.

100 g frische Früchte enthalten:

	Eberesche	Edeleberesche
Energie kcal/kJ	98/410	97/406
Wasser	73	73
Eiweiß	1,5	1,2
Kohlenhydrate	20	20
davon Zucker	9	10 -12
Säure	2,3	2 - 2,5
Faserstoffe	3,2	3,2
Vitamin C*	50 - 100	80 -150
Kalium		230
Kalzium		40
Phosphor		33
Magnesium		17
Eisen		2

*Blattgehalt: 200 mg

REZEPTE

Ebereschen-Kompott

1000 g Früchte, 750 g Zucker, 1 l Wasser

Die abgezapften und gewaschenen Früchte in verschließbare Gläser füllen, mit der Zuckerlösung auffüllen, Gläser verschließen und 30 Minuten bei 90 °C pasteurisieren.

Ebereschen-Mus

1000 g Früchte, 500 g Zucker, 100 ml Apfelsaft

Abgezapfte Beeren im Apfelsaft weich kochen, Zucker zugeben, nochmals aufkochen, dann randvoll in Gläser füllen und sofort verschließen.

Tipp: Schmeckt als Preiselbeer-Ersatz zu Käse- und Wildgerichten, aber auch in Verbindung mit Süßspeisen.

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de