

Maulbeere

Helga Buchter-Weisbrod

Fast unsterblich

Die mit der Feige verwandten Maulbeeren gehören zu den ältesten Kulturpflanzen. Die Asche des Holzes, gemischt mit dem Harz des Pfirsichbaumes, ergibt die als "Pille der Unsterblichkeit" bezeichnete taoistische Arznei. Für die Griechen galt die Schwarze Maulbeere als Symbol der Klugheit, weil der Baum die Knospen erst entfaltet, wenn keine Frostgefahr mehr besteht. Auch heute noch hat bei dieser Obstart die ganze Pflanze, nicht nur die Frucht Wertvolles für unsere Gesundheit zu bieten.

Natürlich gesunde Farbe

Unsere Vorfahren erhielten auf natürliche Weise Eier mit intensiv gelborangem Dotter: sie pflanzten einen Maulbeerbaum in den Hühnerhof. Die bei Kindern und Hühnern gleichermaßen beliebten brombeerähnlichen Früchte fallen bei Vollreife ab und werden willig aufgepickt. Die den Eidotter dunkel färbenden Maulbeer-Inhaltsstoffe entfalten auch im menschlichen Organismus wertvolle Gesundheitswirkungen: Schutz der Blutgefäße und Vorbeugung von Schlaganfällen und Infarkten, Hautschutz, Zellschutz vor freien Radikalen und damit verminderte Tumorgefahr.

Der pflegeleichte, sehr dekorative Gartenbaum, den keine Krankheiten und Schädlinge heimsuchen, verleiht zwar keine Unsterblichkeit, ist aber doch ein Jungbrunnen. In Terrassennähe sollte er allerdings nicht stehen, da herabfallende Früchte hässliche Flecken hinterlassen.

Arzneiwirkungen

Die jährlich sehr reichlich am vorjährigen Holz reifenden Scheinbeeren halten sich vollreif nur bis 2 Tage. Sie lassen sich aber gut konservieren: Tiefgefrieren, saften, musen, trocknen. In der Volksmedizin haben diese Verarbeitungsprodukte einen hohen Stellenwert. Tee aus Trockenfrüchten heilt Entzündungen der Mundhöhle. Saft und Kompott helfen bei Fieber und Verdauungsstörungen, sie stärken Herz und Gefäßsystem. Reiner Saft mindert Schleimhautentzündungen in Hals- und Mundraum, wirkt aber auch schweißtreibend.

Maulbeerarten

Schwarze Maulbeere: Erkennbar an den rau behaarten Blattoberseiten, anspruchslos, wächst langsam. Die 3 bis 6 cm langen, brombeerartigen Früchte reifen von Anfang Juli bis Ende August folgernd. Sie schmecken süß-aromatisch.

Weißer Maulbeere: Futtergrundlage für Seidenraupen, seit 4500 Jahren in Kultur, braucht Weinbauklima, wind- und schnittverträglich (pflegeleichte, aparte Hecke), Früchte süß, fad; getrocknet und gemahlen als Mehlbeimischung. Die nur 1 bis 3 cm kleinen Früchte sind je nach Typ milchweiß, gelblich, rötlich oder purpurfarben.

Rote Maulbeere: Aus Nordamerika, frosthärter als die beiden asiatischen Arten. Braucht im Gegensatz zu ihnen aber gute Böden. Die 2 bis 3 cm großen, roten Früchte schmecken saftig-süß. Dekorative Pflanze.

REZEPT

Maulbeer-Fruchtmus

1 kg Früchte pürieren, mit 200 g Zucker und dem Saft einer Zitrone mischen, bis zum Siedepunkt erhitzen und randvoll in Schraubverschluss-Gläser füllen. Sofort verschließen, Gläser 5 Minuten auf den Verschluss stellen.

Tipp: Ganze oder pürierte Früchte lassen sich gut tiefgefrieren, Zuckerzugaben entfallen dann.

100 g frische Maulbeeren enthalten:

		Schwarze	Weiße
Energie	kcal/kJ	105/425	96/401
Wasser	g	85	87
Zucker	g	9,2	2,4
Eiweiß	g	0,5	0,5
Fett	g	0,4	0,5
Säure	g	1,8	1,8
Rohfaser	g	1,3	8
Pektine	g	2,0	
Mineralstoffe	g	0,6	0,6
Vitamin C	mg	15	10
Vitamin B1	mg	0,04	
Vitamin B2	mg	0,02	0,02
Vitamin B5	mg	0,02	0,02
Kalzium	mg	16	16
Phosphor	mg	13	13
Eisen	mg	0,6	

Helga Buchter-Weisbrodt

www.ouq.de