



Die Eberesche – auch als Vogelbeere bekannt

KRÄUTERHERZ. Was für ein Anblick! In diesem Jahr scheinen die Bäume der Eberesche sich vor lauter leuchtenden Früchten fast schon bis zum Abbrechen zu biegen.

Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach

Im Frühsommer waren es viele weiße kleine Blüten, mit ihrem typischen Geruch, aus welchen nun die zahlreichen Vogelbeeren herangewachsen sind. Der Spätsommer lässt mit seinen kühlen Nächten und den nebelverhangenen Morgen den Herbst schon erahnen. Nun kommt die Zeit, wo viele Beeren in den intensivsten Farben in der Natur reifen, wie beispielsweise die Vogelbeeren, Preiselbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder auch die Wacholderbeeren, wobei diese sind eigentlich

gar keine Beeren, sondern genau genommen Zapfen. All diese Beeren spielen nicht nur in der Kulinarik eine köstliche Rolle, und ich meine jetzt nicht nur in flüssiger Form als Schnaps aus den Vogelbeeren oder Gin aus den Wacholderbeeren, sondern auch als Heilpflanzen werden viele dieser Beeren seit je her in der Volks- und Naturheilkunde geschätzt und vielseitig genutzt.

Altes Wissen. Archäologische Funde zeigen, dass unsere Vorfahren vor Jahrtausenden die Eberesche schon kannten und für verschiedene Zwecke nutzten. Sie galt als ein Symbol der Lebenskraft und auch Schutzbringer und so kam sie

bei verschiedensten Ritualen zum Einsatz. Mit den getrockneten Früchten wurde die bedrohliche Vitamin C -Mangel-Krankheit Skorbut behandelt und auch bei Erkältungen oder entzündlichen Gelenkerkrankungen wurde vor Jahrtausenden die Vogelbeere ebenfalls verwendet.

Früchte. Die Früchte der Eberesche, die uns als Vogelbeeren bekannt sind, sind den meisten in Form von Vogelbeerschnaps ein Begriff. Im alpinen Raum hat die Verarbeitung zu Vogelbeerschnaps eine langjährige Tradition und wird heutzutage auch immer noch mit dem „gesunden Stampler!“ in der Volksmedizin gelebt. Diese Verarbeitungsform mag vielleicht daran liegen, dass man im Volksmund sagt, die rohen Früchte wären giftig. Aus Überlieferungen ist aber auch bekannt, dass man die abführende Wirkung der rohen Vogelbeeren sich früher bewusst zu Nutze machte.

„ Eines meiner persönlichen Lieblingsrezepte mit den Vogelbeeren ist das Vogelbeere-Steinsalz. Welches sich auch als besonderes Geschenk sehr gut macht! “

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



BAD
WOHNEN
KÜCHE

unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

ennspark 1
5541 altenmarkt
+43 6452 7322
office@herzgsell.at
www.herzgsell.at



Verwendung. „Richtig verarbeitet“ kann die Vogelbeere aber so einiges mehr, denn auch als Chutney, Gelee, Likör, im Kuchen, auf Brot, im Müsli, im Oxydel oder auch eingelegt kann man Vogelbeeren zu einem herb-süßen und gesunden Genuss verarbeiten. Wichtig ist, dass man die rohen Vogelbeeren weiterverarbeitet, um sie genussfähig zu machen. Zum Beispiel trocknen, kochen, einfrieren oder man kann sie auch in Essig oder Alkohol einlegen. Denn dadurch verlieren die rohen Beeren die magenreizende, zu Durchfall oder Erbrechen führende Parasorbinsäure und ihren dadurch auch oft sehr bitteren Geschmack! So kommt man bedenkenlos und gut verträglich an die wertvollen Inhaltsstoffe der Vogelbeere wie reichlich Vitamin C (mehr als in den meisten Zitrusfrüchten!), Vitamin A, verschiedenste Mineralstoffe, Pektine, Gerbstoffe, Bitterstoffe und auch Carotinoide. Diese können vor Entzündungen im Halsbereich schützen, dem Magen-Darm-Bereich und den Schleimhäuten helfen, den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und auch bei der Zellerneuerung unterstützend wirken.

Kräuterherz-Tipp: Vogelbeeren kann man auf Vorrat einfrieren für eine spätere Verarbeitung. Somit schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe, denn durch das Einfrieren wird die Parasorbinsäure in den Beeren umgewandelt und man hat immer ein wirklich wertvolles heimisches „Superfood“ auf Vorrat zuhause. Im Volksmund heißt es, dass die Vogelbeeren vor der Ernte einmal Frost abbekommen sollen, wodurch sie die herbe Bitterkeit verlieren. Heute weiß man, das stimmt tatsächlich! Aber da sie im Jahreskreislauf unserer Zeit immer früher reifen, ist es mit dem natürlichen Frost abbekommen nicht mehr so einfach. *

Vogelbeere-Steinsalz. Eines meiner persönlichen Lieblingsrezepte mit den Vogelbeeren ist das Vogelbeere-Steinsalz. Welches sich auch als besonderes Geschenk sehr gut macht! Genau zwei Zutaten sind dafür notwendig: Getrocknete Vogelbeeren und in grober Körnung naturbelassenes Steinsalz oder auch Natursalz genannt. Die Zubereitung vom Vogelbeer-Steinsalz ist denkbar einfach, bedarf aber etwas Zeit. Reife Vogelbeeren von den Stielen befreien, kurz abwaschen, abtrocknen und anschließend für einige Tage zum Trocknen zimmerwarm und nicht zu dicht aneinander auflegen. Man kann sie zum Trocknen auch an den Stielen lassen und daran aufhängen. Nachdem die Vogelbeeren gut durchgetrocknet sind, werden sie weiterverarbeitet. Getrocknete Vogelbeeren (ohne Stiele) mit gewünschter Menge an Natursalz in einen geeigneten Mixer geben, und bis zur bevorzugten Feinheit mixen. Das grobe Salz kann jedoch die Messer im Mixer stumpf werden lassen. Per Hand in einem guten Mörser wäre die Herstellung ebenfalls möglich, bedarf aber einiges an ausdauernder Kraft. Ich persönlich mixe es nur kurz durch, da ich das Salz für die spätere Verwendung in eine Salzmühle gebe und es schön finde von der Vogelbeere noch kleinere Stückchen zu sehen. Jedoch sollte man schon so lange mixen oder mörsern, bis die Vogelbeeren ihre schöne Farbe und den Geschmack an das Salz abgeben. Dadurch gewinnt man dieses auch optisch besondere Salz. Und wie immer gilt, bitte nur sammeln, was man eindeutig als ungiftig bestimmen kann! Nicht in Unmengen, denn die Beeren sind auch Futterquelle für Wildtiere und nur an geeigneten Plätzen sammeln! Dann stehen dem Sammeln und Verarbeiten dieser großartigen Beeren nichts mehr im Wege!