

Vogelbeere - *Sorbus aucuparia*

Viele Möglichkeiten, Blüte und Frucht zu verarbeiten

Familie: Rosengewächse
Gattung: Mehlbeeren
Art: Vogelbeere

Die Eberesche wird durchschnittlich 15 m hoch, erreicht meist ein Alter von 80 Jahren und ist in ganz Europa verbreitet. Sie ist ein sehr anspruchsloser Baum. Kennzeichen ist die oval bis rundliche, unregelmäßig aufgebaute Krone. Die Laubblätter sind wechselständig an den Zweigen angeordnet. Die unpaarig gefiederten Blattspalten setzen sich meistens aus 9 bis 19 länglich-elliptischen Blättern zusammen. Die Blätter sind scharf und ungleich gezahnt.

Die Blüten erscheinen von Mai bis Juli, die Früchte sind von August bis September reif. Die Eberesche wird auch gerne als Zierbaum eingesetzt, weil die Früchte so schön leuchten und weil sie unempfindlich ist.

Inhaltsstoffe

Die Beeren enthalten sehr viel Vitamin C und unter anderem Bitterstoffe, ätherische Öle, Fruchtsäuren, Gerbstoffe und Parasorbinsäure. Früher wurden sie sogar, wegen des hohen Vitamin C Anteils in der Seefahrt eingesetzt, um die Matrosen vor Skorbut zu schützen. Das enthaltene Provitamin A gibt den Früchten ihre Farbe und kann als Antioxidant wirken. Es wandelt sich im Körper in Vitamin A um. Das ist wichtig für den Sehpro-

zess. Sorbit, der Zuckerersatz für Diabetiker, wurde früher aus Vogelbeeren gewonnen.

Die Eberesche in der Volkseheilkunde

Die Vogelbeere war dem germanischen Gott Thor, dem Gott des Blitzes geweiht. Für die Kelten war sie ein heiliger Baum und zählte neben Apfelbaum, Walnuss und Tanne zu den Lebensbäumen. Sie wurde bevorzugt an besonderen Stellen, wie Orakelplätzen, eingepflanzt. Wer den Baum abholzte, der war dem Tode geweiht. Er schützte einen vor Unheil und Verzauberung und half auch gegen Blitzschlag. Büsche und Kränze wurden an den Fenstern und Dächern der Häuser zum Schutz angebracht.

Ein Amulett aus ihrem Holz schützte die Menschen vor bösen Geistern. Wenn die Eberesche viele Beeren trägt, soll das auf einen harten Winter hindeuten.

Die enthaltenen Gerb- und Bitterstoffe machen die Beeren und Blüten zu einem wunderbaren Hustenmittel. Sie sind auch bei Sängern beliebt, die an Heißekeit leiden. Getrocknete Beeren zu kauen regt aber auch die Nierentätigkeit an und kann Nierensteine lösen.

Der Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857-1945) empfahl Vogelbeeren, um zähen Schleim von den Stimm-



Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany*

bändern zu lösen. Auch zur Regulierung der Verdauung kann sie wegen der enthaltenen Bitterstoffe gut eingesetzt werden.

Räuchern mit der Vogelbeere

Die Eberesche ist ein Druidenbaum, der für Wissen und Weisheit steht. Die Kelten verräucherten die getrockneten Beeren, um den Kontakt zu den Ahnen herzustellen. Außerdem wird die Urteilskraft gekräftigt und sie bietet Schutz. Die Eberesche-Räucherung hilft dir den eigenen Weg zu finden, in einer Welt voller Kontraste und Schwierigkeiten. Sie löst Zerrissenheit und geistige Blockaden, so bekommst du Vertrauen und Harmonie.

Kulinarische Verwendung

Die Blüte schmeckt sauer bis mandelartig und kann gemeinsam mit den Blättern für Tee getrocknet werden. Am besten die reifen Früchte, welche sehr viel Vitamin C (bis zu 100 mg pro 100 g Beeren, das ist ein höherer

Die Blüten der Eberesche sind auch bei Käfern beliebt.



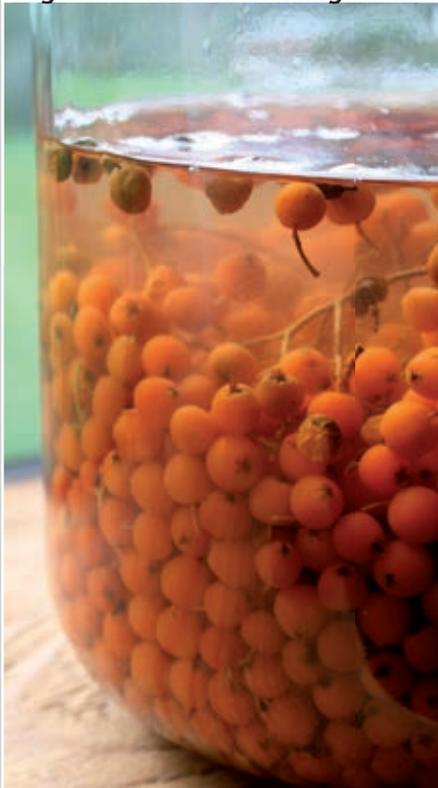
Gehalt an Vitamin C als in Zitronen) enthalten, nach der ersten Nacht mit Frost im Herbst ernten, da sie durch die Kälte etwas milder werden. Man sollte rohe Früchte nicht in großen Mengen essen, da das zu Durchfall oder Erbrechen führen kann. Wenn sie vor der Verwendung gekocht werden, werden die unbekömmlichen Inhaltsstoffe (Parasorbinsäure) zerstört. Durch Kochen wird die Parasorbinsäure zu Sorbinsäure abgebaut, die gut verträglich ist. Die Früchte können wie Preiselbeeren verwendet werden und ergeben eine wunderbare Marmelade zu Wild.

In Tirol wird auch gerne Vogelbeerschnaps gebrannt. Er hat einen charakteristischen mandelartigen Geschmack. Dieser Schnaps ist sehr teuer, da es nur zwei Liter Edelbrand pro 100 Liter Maische ergibt.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Vogelbeeren in Alkohol angesetzt



Im Herbst leuchten die Früchte der Eberesche rot vom Baum

Rezept

Vogelbeer-Gelee

500 g Vogelbeeren in 1 l Apfelsaft 10 Minuten aufkochen. Abseihen und die Flüssigkeit abmessen. Zu 0,7 l Flüssigkeit 500 g Gelierzucker 1:2 und etwas Zitronensaft dazugeben und ca. 7 Minuten köcheln. Gelierprobe machen und in saubere Gläser abfüllen.

Vogelbeer-Likör

Vogelbeeren abzupfen und in einem großen Glas mit 40% Alkohol übergießen, sodass sie bedeckt sind. Ca. 4 Wochen stehenlassen und dann abseihen. Nach Geschmack mit Zucker und Wasser verdünnen, bis es schmeckt. Abfüllen und genießen.

Hals-Tee

Hilft bei Heißekeit und Stimmverlust. Getrocknete Vogelbeeren, Bibernellwurzel und Käsepappel zu gleichen Teilen abkochen und zum Gurgeln verwenden.

Soll auch den Stoffwechsel anregen und gut bei Mandelentzündungen helfen.

Vogelbeer-Mus

Reife Vogelbeeren mit wenig Wasser weichkochen. Durch ein Sieb oder die flotte Lotte streichen. Abwiegen und 1:1 mit Zucker einige Minuten kochen und in saubere Gläser abfüllen. Kann auch gut mit Äpfeln gemischt werden.