Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 6: Gesund & köstlich : Beeren, echt stark

Artikel: Gestatten: Beere
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-737658

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

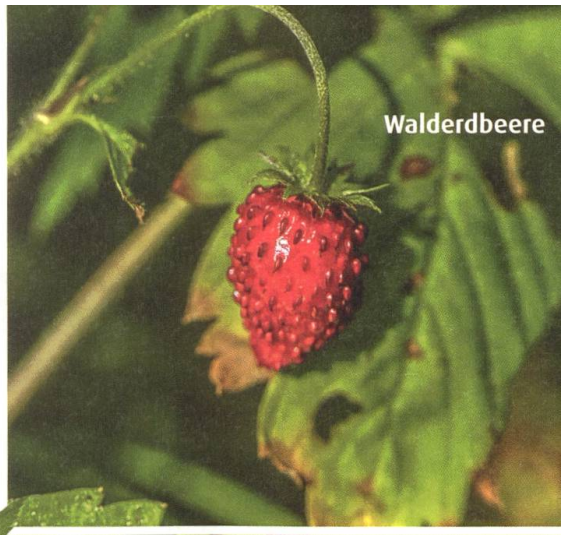
Gestatten: Beere

Von Sommer bis Herbst locken in Wald und Flur saftige Beeren.
Prall voll mit Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen,
sind die wilden Schätze Naschwerk und Naturmedizin zugleich.
Und Sammeln macht Spass!

Text: Claudia Rawer

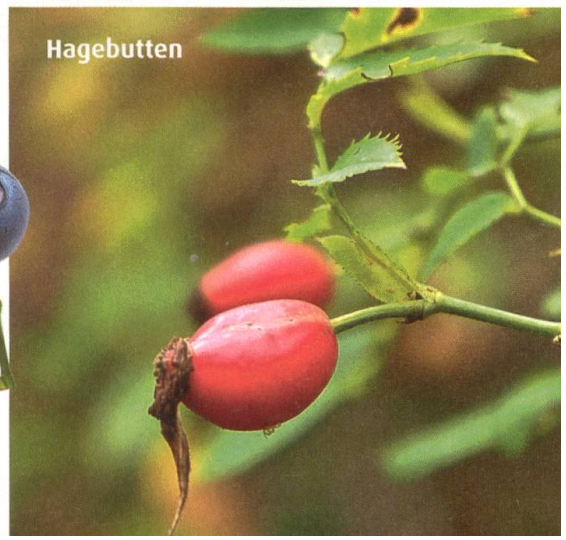
Wem die Suche nach wilden Heidelbeeren zu mühsam ist, der findet vielerorts Bauernhöfe,wo Kulturheidelbeeren zum Selberpflücken angeboten werden.

Wildes Obst wird heute oft wenig geschätzt. Die süssen Beeren sind meist kleiner als solche, die im Garten wachsen oder in den Geschäften angeboten werden. Andere sind säuerlich oder gar ein wenig bitter. Einige wehren sich mit kratzigen Dornen gegen das Pflücken oder machen Arbeit, weil sie zubereitet werden müssen. Aber wer genauer hinschaut, lernt die bunte Truppe der einheimischen Wildbeeren-Arten wieder zu schätzen. Etliche enthalten beeindruckend viel Vitamin C. Umgeben von Fruchtsäuren und Gerbstoffen, bleibt das Vitamin, das leicht zerfällt, erstaunlich stabil. Alle Beeren, auch die aufgeführten Gartenbeeren, stecken voll mit wertvollen sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinen, Anthocyanen und anderen Flavonoiden.



Himbeere

Heidelbeeren



Naturmedizin vom Strauch

GN-Leserinnen und -Leser wissen längst von deren hohem Stellenwert für den Menschen: Sie können Blutdruck und Cholesterinwerte senken sowie den Zuckerspiegel regulieren und so den zu Volkskrankheiten gewordenen Leiden Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen. Die auch Phytamine genannten Stöffchen schützen Augen und Haut vor Schäden durch UV-Licht, stärken das Immunsystem, beugen Entzündungen vor und fördern die Verdauung. Insbesondere bei den recht gut untersuchten Flavonoiden gehen Forscher davon aus, dass sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Lungen-, Brust- und Darmkrebs senken können. Eine neuere amerikanische Langzeitstudie mit über 25 000 älteren Männern legt zudem nahe, dass Flavonoide das Impotenz-Risiko deutlich mindern können. (Besonders gross war dieser Ernährungs-Effekt übrigens in Kombination mit Sport!) Zu den Flavonoiden gehören auch die Anthocyane, die gerade Beeren leuchtend knallrot oder tief nachtblau färben.

Ungezähmt fein

Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren haben alle mal klein angefangen – als zufällige oder gewollte Kreuzungen und Zuchten aus Wildformen. Was bei uns im Garten wächst, süss, wohlschmeckend und leicht zu pflücken, braucht sich in aller Regel

weder bezüglich Geschmack noch Inhaltsstoffen vor den wilden Schwestern zu verstecken. Doch bei der Ware in den Supermärkten, fast ganzjährig zu haben und oft von weither importiert, gelten längst andere Kriterien: Lager- und Transportfähigkeit sind viel wichtiger als das Aroma, das dann deutlich zu wünschen übrig lässt. «Italienische Klicker!», pflegte schon meine Mutter verächtlich zu kommentieren, wenn die ersten, damals noch aus Südeuropa stammenden Früchte viel zu früh in den Läden auslagen. Hart wie Murmeln seien die, und völlig geschmacklos.

Wilde Geschmacksexplosion

Wer frische, vollreife Beeren aus dem Garten ernten kann, darf sich also glücklich schätzen. Weniger Bevorzugte sollten aber ab Mai bzw. Juni unbedingt einmal die wilden Alternativen ausprobieren. Insbesondere Walderdbeeren und wilde Heidelbeeren (Kulturheidelbeeren sind nur deren entfernte Verwandte) werden Ihnen unter Garantie den Ausruf entlocken: «Oh, dieses Aroma!»

Brombeeren (Rubus fruticosus) enthalten zehn bis zwanzig Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm, Lutein (gut für die Augen) und andere Carotinoide und platzen geradezu vor Anthocyanen. **(Wald-) Erdbeeren** (Fragaria vesca) erreichen durchschnittlich 65 Milligramm Vitamin C (also mehr als Zitronen; der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt übrigens bei etwa 100 Milligramm), für eine Frucht aussergewöhnlich viel Folsäure (65 Mikrogramm pro 100 Gramm; Tagesbedarf Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren: 300 Mikrogramm) sowie sehr viele Sekundärstoffe wie Catechin, Quercetin, Lutein und Zeaxanthin.

Heidelbeeren (Vaccinium myrtillus) weisen etwa 30 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm auf und enthalten raue Mengen an wertvollen Polyphenolen.

Waldhimbeeren (Rubus idaeus) bringen es auf etwa 25 Milligramm Vitamin C, 15 Mikrogramm Beta-Carotin und immerhin 30 Mikrogramm Folsäure.

All diese süssen Beeren haben übrigens trotz des enthaltenen Fruchtzuckers wenig Kalorien – und schmecken sowieso am besten, wenn man sie nicht mit viel Zucker zudeckt. Und noch ein Vergleich: Die bezüglich Vitamin-C-Gehalt hochgerühmten, teuren und weitgereisten Gojibeeren erreichen gerade einmal zwölf bis 20 Milligramm pro 100 Gramm.

Saurer Boden, saure Beere

Um an **Preiselbeeren** (Vaccinium vitis-idea) zu kommen, müssen Sie ein wenig in die Höhe steigen. Sie wachsen auf mageren, sauren Böden der Alpen und höheren Mittelgebirge und reifen etwa ab Mitte Juli. Die leuchtend roten Früchte enthalten viel Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und B3 sowie etwa 12 Milligramm Vitamin C auf 100 Gramm. Daneben bieten sie mit 14 Milligramm einiges an Kalzium. Auf den Gehalt an Anthocyanen wird unter anderem ihre Schutzwirkung vor Blasen- und Nierenentzündungen zurückgeführt, da diese wahrscheinlich das Einnisten von Bakterien in den Schleimhäuten verhindern.

Die ebenfalls nützlichen Gerbstoffe machen die Beeren aber ziemlich herb-säuerlich, daher werden sie meist zu Kompott oder Konfitüre verarbeitet, also mit viel Zucker versetzt. Versuchen Sie einmal eine Linzer Torte, Rotkohl oder Ziegenfrischkäse mit nicht zu stark gesüssten Preiselbeeren. Sehr fein ist auch Apfelkompott mit den säuerlichen Früchtchen – das schmeckt sogar ganz ohne oder mit sehr wenig Zucker.

Spitzenfrüchte mit viel Vitamin C

An vorderster Stelle sind hier die Früchte der Wildrosen zu nennen. **Hagebutten** enthalten etwa 800 bis 1200 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm (wobei bei allen genannten Früchten der Gehalt je nach Sorte, Tageszeit, Erntezeitpunkt und sogar Wetter schwankt). Selbst nach der Verarbeitung zu Konfitüre («Hagebuttenmark»), Gelee, Saft, Sirup oder Sauce (eine besondere Delikatesse z.B. zu Wild) sind oft noch beträchtliche Mengen Vitamin C vorhanden. Ausserdem bieten Hagebutten 800 Mikro-gramm Vitamin A pro 100 Gramm und damit mehr als den Tagesbedarf, etliche B-Vitamine und Vitamin E, Carotinoide (darunter Lycopin) und Anthocyane.

Essbar sind die Hagebutten aller Wildrosen, am fleischigsten und ergiebigsten sind die Früchte von

Apfel- bzw. Kartoffelrose (Rosa rugosa) und Hundsrose (R. canina). Bei der Ernte (August / September bei Apfel-/Kartoffelrose, Mitte September / Oktober bei Hundsrose) trägt man am besten spezielle Rosenhandschuhe. Hagebutten sind etwas für Feinschmecker, die bereit sind, sich für gesunde und genussvolle Küche etwas mehr Arbeit zu machen.

Ihnen auf dem Fusse folgt im Vitamin-C-Gehalt der **Sanddorn** (Hippophae rhamnoides). Er kann mit durchschnittlich 450 Milligramm pro 100 Gramm aufwarten, aber auch mit bis zu 900 Milligramm. Ausserdem enthalten die Beeren Lycopin, reichlich Beta-Carotin (mehr als Karotten!) sowie weitere Vitamine, in geringen Mengen sogar Vitamin B12, das sonst fast ausschliesslich in tierischer Nahrung vorkommt. Die orangefarbenen, säuerlichen Beeren können roh gegessen werden, aber auch sie schmecken verarbeitet besser. Ernte ist im September / Oktober, wobei die Sanddornfrüchte zu Beginn ihrer Reife die meisten wertvollen Inhaltsstoffe aufweisen.

Sanddorn

Holunderbeeren

Aroniabeeren

Kornelkirschen

Schlehen

Die kleinen Schwarzen

Holunderblütentee oder warmen Holundersaft haben schon unsere Urgrossmütter kleinen und grossen Patienten gegen Schnupfen, Fieber und Husten verabreicht. Ob die lindernde und schweisstreibende Wirkung wirklich am **Holunder** (Sambucus nigra) liegt oder eher am warmen Getränk als solchem, ist nicht nachgewiesen – aber gut tut es allemal, und immerhin gibt es in einigen kleinen Studien Hinweise, dass eine Erkältung mit Hilfe von Holunder schneller wieder abklingt.

Zweifellos gesund sind die Flavonoide in den Holunderbeeren: unter anderem Rutin (wirkt antioxidativ v.a. in Blutgefässen und Darm), Hyperosid, das auch in Johanniskraut vorkommt, sowie die Anthocyane Sambucin und Sambucyanin, die die Beeren so tief schwarzblau färben. Ausserdem stecken in Holunderbeeren B-Vitamine, Vitamin C (etwa 18 Milligramm pro 100 Gramm) sowie die wichtige Folsäure.

Wenig bekömmlich ist dagegen das giftige Sambunigrin in (besonders unreifen) Holunderbeeren, aus dem Blausäure freigesetzt werden kann. Der Stoff kann Übelkeit und Erbrechen hervorrufen.

Daher sollte man Holunder nicht roh essen, nur reife Früchte verzehren und diese kochen. Das Erhitzen auf mindestens 80 Grad zerstört den unerwünschten Begleiter. Ernten kann man Holunder ab Mitte August. Saft und Gelee aus den dunklen Beeren sind spätsommerliche Köstlichkeiten.

Nur in Amerika und Kanada wächst sie wild, findet sich aber zunehmend auch in heimischen Gärten: die Apfelbeere oder **Aronia** (A. arbutifolia und A. melanocarpa). Auch ihre Früchte reifen ab Mitte August und können bis in den Oktober hinein geerntet werden. Die schwarzen Beeren schmecken süss-säuerlich und etwas herb, haben aber ein ähnlich kräftiges Aroma wie Heidelbeeren. Zudem sind sie prallvoll mit allerlei bekömmlichen Stoffen: von Provitamin A und den Vitaminen B2, C und K bis zu höheren Mengen an Folsäure und Flavonoiden sowie reichlich Mineralien und Spurenelementen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Zink, Jod und Eisen. Aroniabeeren helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker zu regulieren. Eine gewisse Wirkung gegen oxidativen Stress z.B. nach Operationen oder Chemotherapie ist nachgewiesen.

Die Vitamin-C-Kirsche

Sind Ihnen schon einmal Sträucher am Waldrand oder in Parks aufgefallen, die noch vor den Forsythien ihre hübschen gelben Blüten öffnen? Oder dieselben Sträucher, die schöne dunkelrote Früchte tragen, die ein wenig an kleine längliche Cherrytomaten erinnern? Die **Kornelkirsche** (Cornus mas) war schon der Vitamin-C-Spender unserer frühen Vorfahren. Neben Anthocyanen und Gerbstoffen enthalten die auch Kornellen genannten Früchte zwischen 70 und 120 Milligramm davon auf 100 Gramm.

Die wärmeliebenden Kornelkirschen-Sträucher bieten ihre nach und nach reif werdenden Früchte ab Mitte August bis Ende September an. Unreif recht herb, weisen sie vollreif einen angenehm süss-säuerlichen Geschmack mit einem ganz besonderen Aroma auf. Pflücken sollte man sie in fast überreifem Zustand, wenn die Beeren eine dunkel- bis schwarzrote Farbe haben. Dann sind die Kornellen süss und weich, lassen sich einfach ernten und die Steine lösen sich gut vom Fruchtfleisch. Kornelkirschen, von denen es auch bei uns inzwischen etliche Zuchtformen gibt, sind vor allem in Südosteuropa sehr beliebt und lassen sich als Vitamin-C-reiche Rohkost geniessen, zu Saft, Süssmost, Sirup, Gelee und Konfitüre verarbeiten, trocknen und tiefkühlen. Eine Besonderheit der Kornelle, die früher auch als Heilpflanze eingesetzt wurde, vor allem bei Magen- und Darmleiden: Als Langzeittherapeutikum – über Monate hinweg täglich eingenommen – soll sie bei Glutenunverträglichkeit helfen.

Für Mutige: Schlehen

Schlehen sind die Früchte des **Schleh- oder Schwarzdorns** (Prunus spinosa), der als wilder Vorfahre unserer Pflaumen und Zwetschgen gilt. Ein wilder, undurchdringlicher Strauch mit kräftigen Dornen, ist das dichte Gestrüpp ein wichtiger Rückzugsort für Tiere wie Igel, Haselmaus und viele Vögel. Die Früchte der Schlehe werden seit altersher gern für Likör, Konfitüre, Gelee und Sirup verwendet. Ab Oktober sind sie reif – aber sie brauchen unbedingt einige Frostnächte, bevor sich die dornige Ernte lohnt. (Unbedingt Handschuhe und eine feste Jacke tragen!) Erst dann schmecken die Früchte; zuvor sind sie so herb und sauer, dass sich einem der Mund zusammenzieht – das liegt an den antientzündlichen Gerbstoffen der Schlehe. Lässt der erste Frost zu lange auf sich warten, kann eine Nacht in der Gefriertruhe die Beeren geniessbar machen.

Ausser den Gerbstoffen enthalten Schlehenfrüchte hauptsächlich Anthozyane, Fruchtsäuren und Vitamin C. Vorsicht mit den Samenkernen im Inneren: Sie enthalten giftige Blausäureglykoside. Das Zerkleinern oder Zerstampfen der Kernchen sollte man deshalb vermeiden. Als unbedenklich gelten die geringen Mengen des Giftes, wenn man die Früchte als Ganzes zubereitet.

Für sehr viele Vogelarten und andere Wildtiere sind Schlehen eine wichtige Nahrungsquelle im Spätherbst und Winter. Daher gilt beim Ernten für den eigenen Gebrauch, wie für alle Wildbeeren: nur so viel mitnehmen, dass auch für die Tiere noch genug übrigbleibt.