Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 7-8

Artikel: Comeback der wilden Früchtchen
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1050029

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: 09.12.2025

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

Comeback der wilden Früchtchen

Wildobstgehölze zierten einst Bauerngärten und Landschaft, dann wurden sie fast vergessen. Was in den robusten Pflanzen steckt und warum es sich lohnt, sie wieder mehr wertzuschätzen.

Text: Gisela Dürselen

Wildobst gilt als Vorform des Kulturobstes, weil es auch ohne menschliches Zutun in der Landschaft wächst, bislang nicht oder kaum züchterisch verändert wurde und sich so seine wilden Eigenschaften bewahren konnte. Je nach Definition verstehen Gärtner unter der Bezeichnung Wildobst nur heimische Arten wie Holunder und Schlehe oder auch seit Langem eingebürgerte wie Felsenbirne und Maulbeere. Wer aufmerksam durch die Landschaft geht, kann die attraktiven Gehölze zwar gelegentlich noch heute an Wald- und Wegesrändern entdecken. Aber nur wenige Menschen erkennen die Pflanzen – und noch weniger wissen, dass sich ihre Früchte zu gesunden Delikatessen verarbeiten lassen.

Prägnanter Geschmack, hoher Ernteaufwand

Dass Wildobst fast in Vergessenheit geraten ist, liegt zum einen an seinem charakterstarken Geschmack, zum anderen an dem hohen Aufwand bei der Ernte. Viele Früchte von Wildgehölzen lassen sich nur verarbeitet geniessen. Roh sind sie nicht gut verträglich und schmecken auch nicht so lieblich wie hochgezüchtetes Kulturobst, sondern eher sauer bis bitter. Da die meisten Wildfrüchte zudem recht klein und die Gehölze oft stachlig sind, fand die Ernte jahrzehntelang überwiegend von Hand statt.

Dadurch entwickelte sich während des Kalten Krieges nur in osteuropäischen Ländern die Tradition des Wildobstanbaus weiter: Während im Westen teure Südfrüchte das ganze Jahr über zu bekommen waren, versorgten osteuropäische Regierungen ihre Bürger mit heimischen Vitaminspendern und sparten dadurch Devisen.

Seit Inkrafttreten der Biodiversitätskonvention von 1992 gibt es auch in westeuropäischen Ländern immer mehr Erhaltungsgebiete für Wildobst. Inzwischen wurden für einige Arten auch maschinelle Erntelösungen gefunden, und mit steigendem Gesundheitsbewusstsein wächst die Nachfrage. In Deutschland boomt heute der Handel mit Produkten aus Holunder, Aronia und Sanddorn. In Österreich gibt es eine ungebrochene Tradition bei der Verwendung der Kornelkirsche: Das Pielachtal im niederösterreichischen Mostviertel wirbt mit über 40 000 teils sehr alten Sträuchern, die dort wachsen. Weil die Kornelkirsche im Volksmund «Dirndl» genannt wird, heisst das Tal auch «Dirndltal».

Wildobst-Sammlungen in der Schweiz

Ausgerechnet in der Schweiz, wo es kaum eine Tradition im Anbau von Wildobst gibt, entstanden in den vergangenen Jahren die vermutlich europaweit grössten Sammlungen. Die Sammlung im Aargauer Seetal entstand 2017 unter der Trägerschaft der Stiftung Kultur Landschaft Aare-Seetal KLAS und der Stiftung ProSpecieRara mit rund 2500 Exemplaren von

Berberitzenbeeren

Sanddornstrauch

Schlehdornbeeren

500 Sorten Wildobst. Die Landschaftsarchitekten Victor Condrau und Elisabeth Dürig legten in der Hauptsammlung Dürrenäsch den Schwerpunkt auf einheimische Raritäten und wenig bekannte Arten und Sorten.

Die zweite Anlage im Seetal befindet sich in Hallwil, wo ein Biobauer die Früchte auf einem Markt mit festen Abonnement-Paketen und an die umliegende Sternegastronomie vertreibt. Hier wurden mehrheitlich Sanddorn, Felsenbirne, Berberitze, Wildrosen und Kirschpflaumen angebaut.

Die Stiftung SAVE Foundation, die sich der Rettung der Vielfalt in der Landwirtschaft verschrieben hat, pflanzte 2019 zusammen mit StadtGrün St. Gallen 350 Pflanzen von 100 Wildarten nahe dem Botanischen Garten in St. Gallen. Der zweite und grössere Teil dieser Sammlung steht in Mogelsberg, wo die Erstbestückung aus 1500 Sträuchern und Bäumen von 225 Obstarten inklusive der jeweiligen Wildart bestand.

Sowohl im Seetal als auch in St. Gallen werden die Sammlungen kontinuierlich erweitert. Da Wildobst trotz steigender Nachfrage aber noch immer ein Nischenprodukt ist, wollen die Organisatoren nicht nur die alten Arten und Sorten erhalten, sondern auch ihre Bekanntheit steigern. Dies geschieht durch Führungen und Schulungen sowie eine Internet-Plattform der SAVE Foundation, die als erste systematische Übersicht über die Wildobst-Arten und ihre Sorten in Europa gilt. Victor Condrau schreibt ferner gerade ein Buch über Wildobst, das 2024 erscheinen soll, und an beiden Orten wurden Kontakte zu Baumschulen geknüpft, damit neben den gängigen Arten und Sorten auch seltenere weitervermehrt und dann im Handel zu haben sind.

Einen direkten Eindruck von den vielfältigen Aromen der Früchte können Besucher in Mogelsberg und Hallwil im Rahmen von Führungen gewinnen, z.B. bei einer Degustation mit Spezialitäten wie Schneeballmarmelade und kandierte Vogelbeeren.

Gekocht gut verträglich

Entgegen landläufiger Meinung sind die Beeren der Eberesche (auch: Vogelbeeren) keineswegs giftig, sondern mit ihren Vitaminen und zahlreichen Anti-

Ebereschebeeren

Beeren der Felsenbirne

Weissdornbeeren

oxidanzien sogar sehr gesund, sagt Waltraud Kugler, Landschaftsökologin und Senior-Beraterin der Save Foundation in St. Gallen. In Osteuropa sei Vogelbeermarmelade ein gängiges Produkt, und in der Volksmedizin gelte die Beere als ein Mittel gegen Skorbut. Dass die Vogelbeere als giftig gilt, hat mit dem Inhaltsstoff Parasorbinsäure zu tun, die in grösseren Mengen Verdauungsbeschwerden hervorrufen kann, jedoch durch Kochen zur ungefährlichen Sorbinsäure, einem gängigen Konservierungsmittel für Lebensmittel, umgewandelt wird. Roh werden die bitteren Vogelbeeren wahrscheinlich sowieso kaum in grösseren Mengen gegessen, denn nur gekocht und kandiert entfalten sie ihr unverwechselbares, süss-fruchtiges Aroma.

Die Parasorbinsäure, die der rohen Vogelbeere ihren bitteren Geschmack verleiht, gehört zur Stoffgruppe der cyanogenen Glykoside. Diese sind weit verbreitet in der Pflanzenwelt und kommen zum Beispiel auch in Leinsamen, Weinbeeren, Aprikosen- und Mandelkernen vor. Sie schützen die Pflanze vor Frassfeinden und dienen den Samen als Keimhemmer, können aber im menschlichen Körper durch die Verbindung mit einem Enzym giftige Blausäure freisetzen. Da diese jedoch schon bei sehr niedrigen Temperaturen zerstört wird, rät Waltraud Kugler, die Früchte von Arten wie Aronia-, Holunder- und Vogelbeeren in grösseren Mengen verarbeitet zu essen und beim Holunder eventuell nach dem Kochen die Samen auszusieben.

Kulinarischer Reichtum

Wildobstfrüchte sind auch reich an Gerb- und Bitterstoffen. Um deren herben Geschmack abzumildern, werden z.B. Schlehen, Hagebutten, Berberitzen und Mispeln erst nach dem ersten Frost geerntet, da Kälte die Bitterstoffe abbaut und die Süsse verstärkt. Geschmacksvorlieben seien auch kulturell bedingt, sagt Waltraud Kugler. Während in Russland aus den Beeren des Schneeballs ein gängiger Erkältungstee hergestellt werde, empfänden viele Mitteleuropäer den Geschmack als befremdlich. Weil noch immer viel zu wenige Menschen wüssten, welch kulinarischer Reichtum in den wilden Früchtchen steckt, hat die SAVE Foundation eine Broschüre mit Rezepten erstellt.

Studien zur Wirkung

Einige Substanzen, die in Wildobst mehr als in Zuchtformen vorkommen, sind auch verantwortlich für die vielfältigen gesundheitlichen Vorteile. Zu den nachgewiesenen Inhaltsstoffen gehören vor allem bioaktive Verbindungen wie Anthocyane und Flavonoide, ein hoher Vitamin-C-Gehalt sowie viele Vitamine und Mineralstoffe. Bezüglich der gesundheitlichen Qualitäten von Wildfrüchten sind insbesondere antioxidative, antimikrobielle und entzündungshemmende Effekte wissenschaftlich belegt.

Eine bereits 2016 in dem Fachjournal «Molecular Science» erschienene chinesische Übersicht, bei der Studien weltweit ausgewertet wurden, bescheinigt einigen Arten und Sorten von Wildobst sogar ein pharmazeutisches Potenzial zur Vorbeugung von chronischen Krankheiten. Eine wichtige Rolle dabei spiele die starke antioxidative Wirkung der sekundären Pflanzenstoffe, denn oxidativer Stress sei massgeblich an zahlreichen chronischen Krankheiten beteiligt. Beispielsweise wurden in verschiedenen wilden Blaubeer-Arten, in Schlehen, Kornelkirschen und Elsbeeren Phenolverbindungen nachgewiesen, in Himbeeren und den Früchten der Schmalblättrigen Ölweide Phenole und Flavonoide. Analysen von Walderdbeeren, wilden Himbeeren und Blaubeeren wiesen nach, dass die Wildformen eine viel höhere antioxidative Wirkung entfalten als ihre Kulturformen.

Eine Übersichtsarbeit aus Südafrika von 2017 betont ebenfalls die Reichhaltigkeit und genetische Vielfalt von wild wachsenden Obst- und Gemüsesorten und kommt zu dem Schluss, dass diese eine wichtige Rolle für die weltweite Ernährungssicherheit und Gesunderhaltung der Menschheit spielen könnten.

2022 bestätigten chilenische Wissenschaftler die vorliegenden Befunde und bescheinigten Wildobst ein hohes gesundheitliches Potenzial in Gestalt einer Vielzahl an Nährstoffen und bioaktiven Verbindungen.

In der Volksmedizin werden einige Wildobst-Arten schon seit Langem als Heilmittel genutzt: Darunter Weissdorn als bekanntes Herzmittel, Holunder- und Sanddornbeeren als traditionelle Mittel gegen Erkältung, Heidelbeeren gegen Entzündungen und Schlehen gegen Verdauungsbeschwerden. Hagebutten und Sanddornbeeren enthalten ein Vielfaches an Vitamin C von Zitronen, weshalb Sanddornbeeren auch als «Zitronen des Nordens» bezeichnet werden. Sanddorn gilt ferner als eine der wenigen nichttierischen Quellen für Vitamin B12 und soll sowohl innerlich als auch äusserlich angewendet die Hautgesundheit fördern.

Hecken mit Selbstversorger-Mehrwert

Laut Waltraud Kugler und Victor Condrau punkten Wildobstgehölze aber nicht nur mit den gesundheitlichen Vorteilen ihrer Früchte. Sie sind zudem robust

Holunderbeeren

und dekorativ und könnten als ökologisch besonders wertvolle Pflanzen Parks, Privatgärten und Landschaft aufwerten. Denn Wildobstgehölze bieten Nahrung, Nistgelegenheiten und Rückzugsorte für viele Tiere. Da viele der Pflanzen dornenbewehrt sind, schützen sie vor allem heckenbrütende Vögel. Dies sei insbesondere in Siedlungen von Vorteil, wo streunende Katzen zu den wichtigsten Feinden der Nestlinge gehörten, sagt Victor Condrau.

Anstatt also den Gartenzaun mit einer Hecke aus ökologisch nutzlosen Forsythien oder Photinien zu bestücken, könne man diesen besser mit Gehölzen wie Berberitzen, Kornelkirschen, Schwarzdorn und Wildrosen bestücken. Die meisten seien gut schnittverträglich und mindestens genauso attraktiv wie gängige Ziergehölze. Zudem seien Wildgehölze anspruchslos und robust und weniger krankheits- und schädlingsanfällig als hochgezüchtete Obstsorten. Nur nasse, staunasse, verdichtete Böden seien bei der Pflanzung zu vermeiden, rät Victor Condrau. Zur optimalen Bestäubung und Befruchtung seien immer mindestens zwei Pflanzen pro Art/Sorte zu setzen.

Mit der Erderhitzung könnte Wildgehölzen noch eine weitere wichtige Funktion zukommen: Viele Arten sind Waltraud Kugler zufolge sehr trockenheitsresistent. Weissdorngehölze zum Beispiel würden gerne als Strassenbaum gepflanzt, weil sie tiefe Wurzeln machten. Mit ihrer genetischen Vielfalt böten Wildgehölze möglicherweise Alternativen zu bisherigen Arten und Sorten, denen die sich ändernden Klimaverhältnisse immer mehr Probleme bereiten.

Lesen Sie mehr zu den Wildfrüchten Berberitze, Kornelkirsche, Schwarzdorn, Hundsrose, Schneeball und Felsenmispel auf unserer Webseite: **www.avogel.ch/Stichwort: Wildobst**

Wildobst-Infos der SAVE Foundation
Auf der Internet-Plattform «Inforama Wildobst» stellt SAVE Foundation eine umfassende Übersicht über die Wildobstarten und ihre Sorten in Europa vor. Die Plattform bietet für mehr als 300 Arten und über 2100 Sorten gartenbauliche Tipps sowie einen Überblick über Herkunft und Geschichte, ökologische Bedeutung, Verwendung und Rezepte: https://wildobst.info/
Die Broschüre der SAVE Foundation mit Wildobst-Rezepten ist auch unter Telefon +41 (0)71 2227410 erhältlich.

Wildobst-Infos Stiftung KLAS und ProSpecierara
Informationen zur Wildobstsammlung im Aargauer Seetal ist zu finden auf der Internet-Plattform der Stiftung KLAS unter: https://wildobst.ch/

Die Stiftung ProSpecie Rara (PSR) hat auf ihrer Webseite einen Themenschwerpunkt zum Thema Wildobst eingerichtet (www.prospecierara.ch/wildobst). Dort sind Tipps zur praktischen Verwendung für Wildobst zu finden mit Angaben von Wildobst-Baumschulen und Schlüsselfragen zum Anbau im eigenen Garten. Zudem haben die beiden Stiftungen einen dreitägigen Weiterbildungskurs zum Thema «Wildobst erfahren» mit unterschiedlichen Modulen aufgebaut.
Auf dem Online-Sortenfinder von PSR (www.prospecierara.ch/pflanzen/sortenfinder) sind zudem zahlreiche Sorten beschrieben, unter anderem mit Bezugsquellen, Vermehrungsmöglichkeit und Verwendungstipps.
Informationen gibt es auch bei der Stiftung PSR unter der Telefonnummer: 061 545 99 26.