

Wilde Früchte und Beeren

Wildfrüchte enthalten im Vergleich zu gezüchtetem Obst weniger Zucker, jedoch mehr Vitalstoffe. „Wilde Naschkatzen“ leben daher besonders gesund – greifen Sie also zu! Die hier vorgestellten einheimischen Sträucher sind auch ökologisch besonders wertvoll: Hier finden Insekten, Vögel und Kleinsäuger

Nahrung und sicheren Unterschlupf. Haben Sie nicht Lust, diese Sträucher auch in Ihrem Garten anzupflanzen? Aronia, Johannis- und Stachelbeeren gedeihen sogar in einem großen Topf auf Balkon und Terrasse!



Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Die Blüten wirken schweißtreibend und stärken das Immunsystem; als Tee werden sie bei Fieber und Erkältungskrankheiten getrunken. Erfrischende Holler-Limonaden und der „Hugo“ sind ein Genuss. Die dunklen Früchte sind für den Rohverzehr nicht geeignet; sie werden erhitzt und zu Saft und Gelee verarbeitet.

Kornelkirsche (Cornus mas)

Die Kornelkirsche ist ein in der freien Natur seltenes, aber einheimisches Gehölz. Sie zeichnet sich durch den frühen Blütschmuck im März und die aromatischen Früchte im Spätsommer aus.



Quitte (Cydonia oblonga)

Die leuchtend gelben Früchte reifen spät und werden gekocht als Saft, Gelee und Mus zubereitet. Aus dem gedörrten Fruchtmus lässt sich das berühmte „Quittenbrot“ herstellen, eine schmackhafte Spezialität für winterliches Gebäck.



Johannisbeere (Ribes rubrum und ribes nigrum)

Diese beliebten Garten-Beeren wurden aus verschiedenen wilden, weniger stark fruchtenden Arten gezüchtet. Die Wildform der schwarzen Johannisbeere kommt in den norddeutschen Erlenbruchwäldern vor.



Eberesche (Sorbus aucuparia)

Sie wird auch Vogelbeere genannt. Roh verzehrt sind die Früchte sauer sowie adstringierend und sie können den Magen reizen, sind jedoch nicht giftig. Gekocht lassen sich aus den Vogelbeeren köstliche Fruchtaufstriche, Chutneys und Getränke herstellen.

Heckenrose (Rosa canina)

Das Fruchtfleisch der leuchtend roten Hagebutten ist sehr reich an Vitamin C und Karotinoiden! Aus den Hagebutten können gleich mehrere Produkte hergestellt werden: Fruchtmus als Brotaufstrich, Likör, Fruchtleder als Süßigkeit sowie ‚Kernchen‘-Tee aus den getrockneten Rückständen der Fruchtmus-Gewinnung.



„Natur ist das einzige Buch, das auf

den Blättern großen Gehalt bietet.“

Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832



Aronia (Aronia melanocarpa)

Diese Beere, sie wird auch Apfelbeere genannt, ist beim Gehalt an Anthozyanen absoluter Spitzenreiter. Die dunklen Farbstoffe wirken antioxidativ und damit entzündungshemmend.



Speierling (Sorbus domestica)

In Hessen wird der Saft der noch harten Früchte traditionell dem Apfelmus als Gerbstoffzusatz beigemischt. Auf diese Weise entsteht der herb-erfrischende „Äpfelwoi“-Geschmack, und der Most ist besser haltbar. Vollreife, weiche Früchte schmecken jedoch sehr süß!