

Lecker und gesund - Zauberobst

Die Wahl eines Gehölzes für den eigenen Garten beruht fast immer auf seinen zierenden Eigenschaften. Viel zu wenig sind bisher jene Gehölze in die engere Wahl gekommen, deren Früchte in der Küche verwertbar oder direkt zum Naschen geeignet sind. Wildobst ist ein spektakuläres Zauberobst, das nicht nur Menschen, sondern auch Vögeln, Kleinsäugetern und Insekten eine inhaltsreiche Kost bietet. Viele Wildobst-Arten erfreuen jedoch nicht nur den Gaumen, sondern gelten auch als jahrhundertlang erprobte Heilmittel.

Die meisten Wildfrüchte können ab August/September geerntet werden. Der ideale Erntezeitpunkt entscheidet maßgeblich über den Gehalt an Vitaminen und anderen Inhaltsstoffen. Auch beim Einkochen empfiehlt es sich, die Garzeiten möglichst kurz und damit inhaltschonend zu halten.

Die Früchte folgender Arten und Sorten eignen sich roh oder gekocht zum Verzehr:

Hängende Felsenbirne (*Amelanchier laevis* 'Ballerina'): Malerisch wachsende Veredlung der Felsenbirne mit sehr großen Blütentrauben und Früchten. Der multifunktionale Strauch trägt genießbare Beeren, die für den Frischverzehr oder für Konfitüren geeignet sind. Der Geschmack ist wohlschmeckend süß, Reife ab Juli.

Japanische Weinbeere (*Rubus phoenicolasius*): Aufrechter Strauch, dessen rote Zweige dicht mit Borsten besetzt sind. Die Früchte sind orangerot, brombeerähnlich, resistent gegen Wurmbefall. Geeignet für den Frischkonsum, Geschmack angenehm säuerlich, Reife Juli/August.

Weißer Maulbeere (*Morus alba*): Uralte Kulturpflanze, bereits seit Jahrtausenden werden Maulbeer-Blätter als Seidenraupenfutter genutzt. Die Früchte sind essbar, länglich, brombeerartig, weiß bis schwarzrot. Geeignet für den Frischkonsum, Geschmack süß, etwas fade, Reife Juli/August.

Küchen-Holunder (*Sambucus nigra* 'Haschberg'): Unter Wildobst-Fans gilt der Holunder als der Top-Fruchtstrauch schlechthin. Dass diese bereits in ihrer Jugend enorm reich fruchtende Bestauslese nicht unter der eigenen Last zusammenbricht, wissen erntende Gärtnerhände und zahlreiche Vogelarten sicher zu verhindern. Früchte: große, schwarze Beeren, sehr ertragreich für Saft, Sirup, Konfitüre, Geschmack angenehm herb mit feiner Säure, Reife August/September.

Apfelbeere (*Aronia prunifolia* 'Viking'): Ausläufer treibender Strauch mit schöner Herbstfärbung. Früchte: glänzend schwarz, erbsengroß, reich tragend, für Konzentrate oder Konfitüre, Geschmack säuerlich herb, hoher Vitamin C-Gehalt, Reife August/September.

Kornelkirsche (*Cornus mas*): Ökologisch fleißigstes und umtriebzigstes Mitglied der Cornus-Familie. Der vielseitige Wildobst-Spender fällt bereits im Vorfrühling durch erstes Blütengelb angenehm auf und beschließt das Gartenjahr mit einer auffälligen Herbstbelaubung. Früchte: rot, kirschengroß, für Gelees, Konfitüren, Kompott, Zubereitung von Saucen für Fleischgerichte, Geschmack angenehm süß/säuerlich, Reife August/September.

Frucht-Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*-Sorten): Wildobst-Strauch par excellence, der Leib und Seele zusammenhält. Die großfrüchtigen Sorten des Fitness-Gehölzes bringen vitaminreiche Erträge, die sich als Grundlage für Säfte, Marmeladen und andere Köstlichkeiten eignen.

Feigenbaum (*Ficus carica*): Obwohl das weiche Feigenholz nur bis etwa -10° C frosthart ist, spielt die Feige mittlerweile auch im nördlichen Europa eine kleine Gartenrolle. Neue, winterfestere Sorten ermöglichen eine dauerhafte Kultur in wärmeren Lagen. Früchte: birnenförmig, auf grünem Grund violett verwaschen, für den Frischverzehr oder getrocknet, aromatischer Feigengeschmack, Reife August/September.

Haselnuss (*Corylus avellana* in Sorten): Hoher Strauch mit gelblichen Kätzchen im Winter. Früchte: groß, breit kegelförmig, für Gebäck und andere Speisen, Reife Ende September.

Speierling (*Sorbus domestica*): Langsam wachsender Baum mit kegelförmiger Krone, bis 7 m. Früchte: apfel- oder birnenförmig, gelbgrün, in reifem Zustand bräunlich, zum Beimischen an Obstmost, für Konfitüre, Geschmack süß, aber mehlig, Reife September/Oktober.

Eberesche (Sorbus aucuparia 'Edulis'): Die Eberesche ist der Liebling der Vögel, denn ihre roten Beeren stehen auf dem Speiseplan der gefiederten Gartengäste ganz oben. Dazu kommt eine markante Herbstfärbung des Laubes und eine schmückende Maiblüte. Für den Hausgarten ist die Essbare Eberesche (Sorbus aucuparia 'Edulis') eine gute Wahl. Sie wird unter Kennern vitaminreicher Gartengenüsse als "Zitrone des Nordens" gehandelt. Der Wildobstklassiker passt dank schmaler Krone auch in kleine Gärten. Früchte: lebhaft orangerot, groß, für Gelees, Fruchtsäfte, Sirup, Konfitüre und Kompott, Geschmack süß, Früchte enthalten keine Bitterstoffe, Reife September/Oktober.

Kartoffel-Rose (Rosa rugosa): Hagebutten, robustes Laub, Duftblüten - in dieser ungewöhnlichen Wildrose vereinigen sich viele positive Eigenschaften. Sie lässt sich von ihren anderen Wildkollegen deutlich am runzeligen Blatt unterscheiden. Früchte: Hagebutten scharlachrot, groß, frisch für Konfitüre, getrocknet für Tee, hoher Vitamin C-Gehalt.

Kulturpreiselbeere (Vaccinium macrocarpon): Bodendeckend wachsender Strauch für saure Böden. Früchte: dunkelrot, groß, für Frischverzehr und Kompott, Geschmack herbsauer, Reife September/Oktober.

Zierquitte (Chaenomeles-Sorten): Vereint Zierde und Nutzen auf besonders "essthetische" Art und Weise. Weithin leuchtenden Blütenschalen entspringen duftende Früchte, die sich besonders als inhaltsreiches Küchenobst eignen.

Edel- oder Esskastanie (Castanea): Der Fruchtbaum mit den essbaren Früchten wächst mittelstark und kommt als Hausbaum in die engere Auswahl. Auffallend ist sein ledriges, längliches, grob gesägtes Laub, das sich im Herbst gelb verfärbt.

Früchte: unterschiedliche Größe und Qualität, für milde Lagen (Weinbauklima), für geröstete Maroni, Reife Oktober.

Mispel (Mespilus germanica): Locker wachsender Strauch. Früchte: apfelförmig, braun, für Konfitüre oder Kompott, erst nach Frosteinwirkung essbar, weich, Geschmack angenehm säuerlich, Reife November.

Zauberobst



Timm

GartenBaumschule
Pflanzenverkauf-Garten&Landschaftsbau
Floristik-Friedhofsgärtnerei

Böhmsholzer Weg 1

21391 Reppenstedt

04131/61184

