

Serie Heilpflanze

Die gewöhnliche Eberesche

Sorbus aucuparia

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau mit Phytotherapie-Ausbildung



Wer kennt sie nicht, die leuchtend rot-orangen Beeren, welche den Namen Vogelbeeren tragen und als gemeinhin giftig bezeichnet werden? In der heutigen Ausgabe betrachten wir diesen im Sommer unscheinbaren Baum etwas näher.

Erscheinungsbild

Der Baum wird selten höher als 15 Meter und kann bis zu 120 Jahre alt werden. Die Krone ist locker, mit schräg nach oben gerichteten Zweigen. Durch die schweren Beeren im Herbst werden die Äste gebogen. Die Blätter sind wechselständig und gefiedert. Die Blüten der Ebereschen sind weiss und im Mai/Juni anzutreffen. Die Elsbeere, wie der Baum auch genannt wird, gehört zur Familie der Rosengewächse. Der Gattungsname Sorbus stammt aus dem keltischen und bedeutet herb. Und aucuparia wurde aus den lateinischen

Wörtern Vogel und Fangen abgeleitet. Die Zweige wurden früher für den Vogelfang genutzt.

Heilwirkung

Wegen des hohen Vitamin-C-Gehalts wurden die Beeren früher gegen Skorbut und Lungenkrankheiten eingenommen.

Kulinarik

Die jungen Blätter riechen nach Marzipan, die Beeren sind süss bis bitter und die Blattknospen werden als Gewürz genutzt.

Je reifer die Beeren sind, umso süsser werden sie. Um sie in sehr reifem Stadium ernten zu können, braucht es etwas Glück, denn auch die Vögel mögen sie und sind sehr schnell bei der Ernte. Selbst sehr reife Beeren haben immer einen bitteren Geschmack, das muss man einfach mögen.

Achtung: Sie müssen gekocht sein, ansonsten kann es beim Verzehr von grösseren Mengen zu Brechreiz kommen. Gelee, Keks, Sirup, Saft oder als Mehlzutat fürs Brot sind Möglichkeiten, um die Beeren in der Koch- oder Backgruppe zu integrieren.

Ein paar Vogelbeeren einer selbstgemachten Konfitüre hinzuzufügen, verhindert eine braune Verfärbung und macht sie länger haltbar. Grund dafür ist der hohe Gehalt an Vitamin C und Fruchtsäuren.

Knospen können mit Zucker gemischt fürs Dessert oder gemahlen als Kaffeeersatz genutzt werden.

Die jungen Blätter im Salat oder kreativ mit Frischkäse kombiniert sind ein Gaumenschmaus.

Signatur

Da die Eberesche zu den Bäumen zählt, welche ihre Blätter als erste im Jahr entfalten, gilt sie als Lebensbaum. Und eine alte Volksweisheit sagt: Tragen die Bäume im Herbst viele Früchte, so soll es einen strengen Winter mit spätem Frühlingsanfang geben.

www.naturspruenglich.ch

