

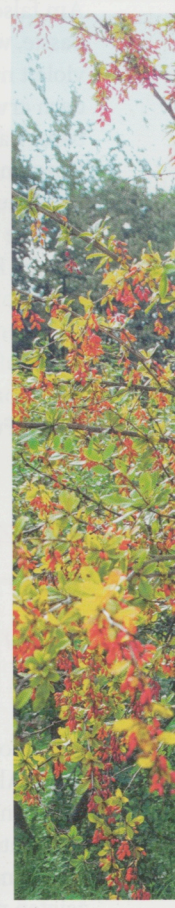


Berberitze - ein Hoch auf die Früchte!

Starker Inhalt:
Die dunkelroten, voll-
reifen und aromatischen
Beeren sind ab Sep-
tember erntereif und sehr
vielseitig verwendbar (li.)
Der Fruchtstrauch
ist ein Blickfang (re.).

Für unsere Ahnen waren ihre knallroten Beeren einfach unverzichtbar, da sie halfen, lange Winter gesund zu überstehen. Nachdem der Strauch jedoch fast ausgestorben war, sind die feinen Früchte wieder gefragt.

Zugegeben: Die kräftigen Dornen erschweren das Sammeln. Am besten gelingt es mit kräftigen Handschuhen und kleiner Schere, mit der Sie vollreife Fruchtrispfen vorsichtig vom Strauch schneiden. Ist das geschafft, wird verkostet. Und ja, die reifen Beeren schmecken roh sehr säuerlich. Nicht umsonst heißt die Gewöhnliche Berberitze (*Berberis vulgaris*), die zur Familie der Berberitzengewächse gehört, auch Sauerdorn. Vielen ist sie bisher nicht geläufig. Doch wer sie sucht, wird sie jetzt im Herbst leicht finden: Sie verrät sich durch Hunderte von





pro 100 g. Außerdem sind Carotinoide, Gerbstoffe, Pektin und bis zu 6 % Apfelsäuren und andere Fruchtsäuren vertreten, die für den sauren Geschmack verantwortlich sind. Für die Farbe sorgen neben den Carotinoiden auch Anthocyane, die für uns als Radikalfänger gesundheitlich wertvoll sind. Berberitzen stärken die Immunabwehr, beugen Erkältungen vor, kurbeln die Verdauung an und wirken Darmentzündungen entgegen. Die Frucht gilt zudem als Hirnnahrung und soll Demenz vorbeugen. Aufgrund dieser zahlreichen, die Gesundheit fördernden Eigenschaften wurde sie vielerorts genutzt, was sich in ihren Volksnamen wie Essigbeere, Wein-Scharl, Sauerdorn oder Reselbeere widerspiegelt. Außer den reifen Beeren ist jedoch die ganze Pflanze giftig, besonders die Wurzel: Deren Rinde hat einen Alkaloidgehalt von etwa 15 % und wird in passender Dosis nur heilkundlich verwendet, beispielsweise bei Leberfunktionsstörungen, Gallenleiden und Verdauungsstörungen. Allein die ganz jungen Blätter erntete man einst im April und Mai, um mit ihnen Suppen, Salate und Gemüsegerichte zu würzen.

Getrocknete Berberitzenfrüchte sind in vielen Speisen ein gesunder Genuss.

Man verwendet die getrockneten Beeren wie Rosinen. In der persischen Küche sind Berberitzen in Gerichten mit Reis und Couscous unverzichtbar.

- **Sirup gewinnen:** Frische, zerstoßene Beeren mit etwas Wasser kurz aufkochen und abkühlen lassen; dann 12 Stunden kühl stellen und über ein Baumwolltuch filtern und die Flüssigkeit (500 ml) mit 375 g Zucker kochen, bis ein klarer Saft entsteht; nun in Flaschen mit Schraubverschluss abfüllen, verschließen und kühl aufbewahren.

- **Essig ansetzen:** 100 g zerstampfte, frische Berberitzen mit 200 ml Rotweinessig übergießen, 14 Tage im Dunklen zugedeckt stehen lassen. Dann die Flüssigkeit über ein Tuch abfiltern, Mus auspressen, den aufgefangenen Fruchtesig mit 50 g Zucker versetzen, rührend aufkochen, in Flaschen abfüllen, diese verschließen und kühl und dunkel aufbewahren; ist etwa 6 Monate haltbar.

- **Früchte einfrieren:** Die Beeren in einem Gefrierbeutel einfrieren und nach Belieben entnehmen, da diese nicht aneinander kleben.

Früchte einfach genieße

Die roten Minibojen sind kulinarisch sehr vielseitig verwendbar:

- **Tee aufbrühen:** Einen EL getrockneter Beeren im Mörser zerdrücken, mit 200 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- **Früchte trocknen:** Im Dörrapparat oder im leicht geöffneten Ofen unter Wenden mehrere Stunden bei 40–50 °C.

leuchtenden Beeren und rotes Herbstlaub, das uns an Wald- und Wegrändern sowie in Wildstrauchhecken entgegenleuchtet. Ihre herbstliche Signalfarbe lockt auch die Tierwelt herbei, und so füttern beispielsweise Vögel auch den Winter hindurch die Früchte. Im Norden unseres Landes wächst sie seltener als im Süden, wo sie es in den Alpen bis auf Höhen von 2500 m schafft. Der Strauch ist in ganz Mitteleuropa verbreitet, wobei er in Skandinavien und auf den Britischen Inseln nicht anzutreffen ist und sich im Osten bis zum Kaukasus hin angesiedelt hat. Hierzulande wurde die Berberitze einst als Zwischenwirt des Getreideschwarzrosts stellenweise nahezu ausgerottet. Doch heutzutage ist sie in Gärten und an getreidefernen Orten in der Natur wieder gefragt. Geerntet wird nur von der heimischen Art, der Gewöhnlichen Berberitze. Alle anderen Arten und Sorten, die überwiegend aus Fernost stammen, enthalten giftige Inhaltsstoffe. Ernten Sie immer erst dann, wenn die Früchte ganz ausgereift und tiefrot sind, oder sogar erst, wenn sie den ersten Frost hinter sich haben. Dann liefern sie 140–180 g Vitamin C

5 Naturgartentipps – Berberitze anbauen

- **Ort finden:** Suchen Sie dem Strauch einen vollsonnigen, warmen Standort, wobei die Berberitze auch an halbschattigen Stellen passabel fruchtet. Sie benötigt kalkhaltige, humose, trockene bis leicht feuchte und durchlässige Böden.
- **Richtig pflanzen:** Die Sträucher mit genügend Abstand von mindestens 50 cm zueinander pflanzen, da er mit bogig überhängenden Trieben bis 2,5 m hoch wächst.
- **Hecke anlegen:** Als sommergrüne Hecke, die robust und pflegeleicht gedeiht, ist sie ein hübscher Sichtschutz.
- **Wildsträucher kombinieren:** Sie kommt auch mit anderen Fruchtgehölzen wie Vogelbeere, Schlehe, Felsenbirne und Holunder in einer Pflanzung zurecht.
- **Tiere locken:** Bienen und Schmetterlinge fliegen auf die gelben Blüten; Vögel verstecken sich und nisten gerne im Dornengeäst, da sie hier vor Feinden sicher sind.