



Alle Hagebutten  
sind sehr gute  
Vitamin C-Spender.

# Wildfrüchte

## Klein, aber oho!

Wir haben 10 Fakten zu den Inhaltsstoffen wilder Früchte zusammengestellt, die helfen, deren innere Werte auf einen Blick zu erkennen und sie optimal zu nutzen.

### 1

#### HAGEBUTTEN FÜHREN DIE VITAMIN C-HITLISTE DER WILDEN FRÜCHTE AN

Pro 100 g Frucht enthalten Hagebutten 900–2000 mg Vitamin C, Sanddorn bringt es auf 200–1300 mg, Vogelbeeren auf 100–220 mg, Berberitzen auf 140–180 mg, Kornelkirschen auf 60–120 mg und Schlehen auf 50 mg. Damit enthalten sie alle mehr Vitamin C als Zitronen. Unter den Hagebutten ist übrigens die 'Pillnitzer Vitaminrose' Spitzenreiter.

### 2

#### HAGEBUTTEN VERLIEREN AUCH NACH DEM ERHITZEN ODER TROCKNEN KAUM INHALTSSTOFFE

In der Hagebutte ist Vitamin C vor schneller Zerstörung gut geschützt, da es von Fruchtsäuren umgeben ist. Außerdem fangen hitzestabile Carotinoide und Biophenole, wie Flavonoide und Anthocyane freie Radikale ab. Daher vertragen die Früchte sogar 90 °C als Trocknungstemperatur. Mit der Ernte sollten Sie übrigens nicht bis zum Frost warten, da der Gehalt an Vitamin C sinkt, je kälter die Nächte im Herbst werden. Hagebutten las-



Vogelbeeren

sen sich vielseitig zubereiten, am beliebtesten ist nach wie vor die Hiffenmarkmarmelade oder eine feine Suppe.

### 3

#### HOLUNDERBEEREN VOR DEM VERZEHR IMMER ERST AUFKOCHEN

Die Beeren verursachen sonst, roh verzehrt, Übelkeit und Magen-Darm-Probleme. Verantwortlich dafür sind sogenannte cyanogene Glykoside, darunter hauptsächlich das Alkaloid



Sambunigrin, das im Zellsack (Vakuole) der Zelle lagert. Dieser Stoff dient dem Strauch sonst als Fraßschutz, da eines seiner Abbauprodukte, die giftige Blausäure, die Zellatmung von Lebewesen hemmt. Um diese unschädlich zu machen, kocht man Holunderbeeren daher kurz auf, dann wird das Sambunigrin gespalten, sodass die Blausäure verdampft.

## 4

### VOGELBEEREN EINFACH ENTBITTERN

Sie schmecken sonst extrem sauer (Vitamin C) und herb (Gerbstoffe/Biophenole), sodass man nicht wirklich viele Früchte essen mag. Ein Trick, ihre Bitterstoffe zu reduzieren ist, sie mindestens 24 Stunden einzufrieren. Alternativ legt man sie ebenso lange in ein Essigwasser-Bad. Zum Weiterverwenden kann man sie beispielsweise mit süßem Obst mischen, um Marmelade und Gelee zu kochen. Da die Vogelbeere reich an Pektinen ist, braucht man dabei kaum Gelierhilfen.

## 5

### ANTHOCYANE WIRKEN ALS RADIKALFÄNGER

Die dunkelroten oder blauen Inhaltsstoffe sind wirksame Radikalfänger, die das Immunsystem stärken und vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützen. Außerdem senken sie den Cholesterinspiegel und Blutdruck. Studien deuten ferner darauf hin, dass sie das Risiko mindern, an Diabetes, Krebs oder Demenz zu erkranken. Ein hoher Anthocyangehalt findet sich in der Apfelbeere sowie in Holunder, Wilder Brombeere, Heidelbeere, Kornelkirsche und Felsenbirne.

## 6

### DIE GEWÖHNLICHE BERBERITZE IST ESSBAR

Aus heimischen Früchten presste man traditionell einen gesunden, Vitamin C-reichen Saft, den man wie Zitronensaft verwendete. Alternativ genießt man die Beeren frisch oder getrocknet. Für das saure Aroma sind Vitamin C und Fruchtsäuren verantwortlich, weshalb der Strauch auch Sauer- oder Essigbaum heißt. Ernten Sie die knallroten, länglichen Beeren der Gewöhnlichen Berberitze (*Berberis vulgaris*) nur bei Vollreife, ab September oder nach Frosteinwirkung, da sie sonst noch geringe Mengen giftiger Alkaloide enthalten.

## 7

### SANDDORN IST EIN JUNGBRUNNEN UND MULTIVITAMINSPENDER ALLERERSTER GÜTE

Die sparrigen Gehölze trumpfen nicht nur mit einem hohen Vitamin C-Gehalt auf, auch ihr Gehalt an Carotinoiden ist außergewöhnlich. Der orangefarbige, fettlösliche Stoff, der auch Kürbissen und Karotten ihre Farbe verleiht, tut den Augen gut und bremst die Zellalterung. Außerdem zählt Sanddorn zu den wenigen Wildobstvertretern, die einen hohen Anteil Vitamin E und wertvollen essenziellen Ölen vorweisen: In den Beeren sind es rund 5 %, in den Kernen sogar bis 10 % – das gibt es bei keiner anderen heimischen Frucht!



Erntereif: Holunderbeeren

## 8

### KORNELKIRSCHEN ENTHALTEN VIELE FLAVONOIDE

Der Gehalt an gesunden Biophenolen wie Flavonoiden, die als Antioxidantien zellschützend wirken, ist dann am höchsten, wenn sich die leuchtenden Kornelkirschen leicht vom Strauch ablösen. Bei Vollreife geerntet schmecken sie herb und säuerlich, ähnlich wie Sauerkirschen, da sie zudem reich an Fruchtsäuren und Vitaminen sind. Sie sind roh genießbar und in der Küche vielseitig verwendbar, beispielsweise als Fruchtmus.

## 9

### SCHLEHEN BRAUCHEN VOR DER ERNTE FROST

Erst nach den ersten Frösten bauen Schlehen etwa die Hälfte ihrer herb-sauren Gerbstoffe ab. Sie sind dann in kleinen Mengen auch roh genießbar und schmecken mild und fruchtig. Die dunklen Kugeln enthalten außerdem viele Fruchtsäuren sowie große Mengen an Anthocyanen, Vitamin C, Pektin, Biophenolen und Mineralstoffen.

## 10

### WEISSDORNBEEREN STÄRKEN DAS HERZ

Die roten Äpfelchen und auch die Blüten und Blätter enthalten sogenannte Flavonoide und Procyanidine, die gut für Herz und Kreislauf sind und den Blutdruck senken. Wer täglich ein paar getrocknete Früchtchen isst, fördert die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzens und steigert dessen Leistungskraft ohne schädigende Nebenwirkungen. Die Inhaltsstoffe schützen das Herz außerdem vor den Folgen von Stress.



Weißdorn vollreif ernten