

## **Gemeine Eberesche, Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*)**

Familie: Rosaceae, Rosengewächse

### **Wussten Sie schon?**

Die in den Früchten natürlich enthaltene Sorbinsäure hemmt die Ausbreitung von Keimen und Pilzen. In der Lebensmittelindustrie wird sie mittlerweile synthetisch hergestellt und dient als Konservierungsstoff.

Eberesche	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

### **Standortansprüche und Verbreitung:**

Europa bis Kaukasus. Am Waldrand und in lichten Mischwäldern, gerne in Hügel- und Bergland bis in Höhen von 2000m. Meidet kalkreiche Böden.

### **Verwendung als Nahrung:**

**Früchte:** Ab dem ersten Frost verlieren die Früchte etwas an Bitterkeit und werden in der Regel auch dann erst geerntet. Alternativ kann man die reifen Früchte auch für 48 Stunden ins Gefrierfach legen. Die Früchte eignen sich zum Herstellen von Saft, Sirup, Likör, Marmelade, Kompott und als Fruchtleder. Mit ihrem bitteren Geschmack verfeinern sie auch diverse herzhaftere Gerichte.

**Samen:** Wie bei allen Vertretern der Familie der Rosengewächse können die Samen geröstet! verzehrt werden. Der Röstvorgang ist wichtig um die giftige aber hitzelabile Blausäure zu zerstören. Nach dem Rösten können die gemahlene Samen als koffeinfreier Instant-Kaffeersatz direkt mit heißem Wasser aufgegossen werden. Das Kaffeepulver darf nicht in eine Kaffeemaschine gegeben werden, da die Samen ölhaltig sind und Sieb und Filter verstopfen können.

**Heilwirkung:**

**Früchte:** Unterstützung des Immunsystems, bei Magen-Darm-Beschwerden, Rheuma und Gicht, bei Husten und Heiserkeit.

**Blätter und Blüten:** als Tee bei Husten und Magenverstimmungen.

**Inhaltsstoffe:**

**Früchte:** viel Vitamin C, (Para-)Sorbinsäure, Zitronensäure, Apfelsäure, Gerbstoffe, Sorbit, Pektin, Carotinoide.

**Blätter und Blüten:** Flavonoide, ätherische Öle, Gerbstoffe, cyanogene Verbindungen, Trimethylamin.

**Weitere spannende Fakten:**

Die frischen Beeren sind hervorragend bei langen Wanderungen. Sie wirken allgemein stärkend, regen die Herztätigkeit an, wirken durstlöschend und vermindern die Schweißabsonderung. Dafür 3-5 Beeren über einen Zeitraum von 5 Stunden essen.

**Medizinische Rezepte:****Getrocknete Vogelbeeren:**

Gut für die Stimmbänder und um den Rachenraum frei von Entzündungen zu halten, kaut man täglich langsam 2-3 getrocknete Vogelbeeren.

Die Beeren dafür im Dörrautomat oder Backofen schonend bei geringer Hitze trocknen. Wer die Vogelbeeren als Vitamin C Lieferant nutzen möchte, bedient sich am besten dieser Anwendung, da beim Erhitzen ein Teil dieses Vitamins verloren geht.

**Vogelbeermus:**

**Anwendung:** Zur Vorbeugung gegen die winterliche Erkältung, zur Anregung des Stoffwechsels und aufbauend bei Erschöpfung. Es hilft bei der Regulierung des Wasserhaushaltes im Stuhl und ebenso bei Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Durchfall und trägt zu einer Sanierung des Darms bei. Akut helfen ein paar Löffel Mus bei Husten und Heiserkeit. Eine kurmäßige Einnahme hilft gegen Rheuma und Gicht.

**Rezeptur:** Für die Zubereitung frisch gepflückte, von Stielen befreite Vogelbeeren mit wenig Wasser weichkochen und die Masse passieren. Das Fruchtmus wiegen und mit derselben Menge

Zucker oder Honig nochmal aufkochen, dann sofort in Gläser füllen und verschließen. Kühl und dunkel aufbewahrt ist das Mus etwa ein Jahr haltbar. Neben zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten in der Küche kann man das Mus auch wie einen Tee aufbrühen.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>