

Elsbeere (*Sorbus torminalis*)

Familie: Rosaceae, Rosengewächse

Wussten sie schon?

Das Holz der Elsbeere wurde im Jahr 1900 bei der Pariser Weltausstellung zum schönsten Holz der Welt erklärt. Heutzutage kommt sie noch selten in deutschen Wäldern vor, gewinnt aber durch ihre Trockenresistenz im Zuge des Klimawandels wieder an Bedeutung.

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

Standortansprüche und Verbreitung:

Auf nährstoffreichen, kalkreichen Böden trockener, lichter Laubwälder. Die Elsbeere ist ein wärmeliebender Baum und kommt in West-, Mittel-, und Südeuropa vor, mit einem Schwerpunkt auf Frankreich.

Verwendung als Nahrung:

Früchte: Im September und Oktober, am besten jedoch nach dem ersten Frost, können die Früchte der Elsbeere geerntet werden. Alternativ kann man sie auch mindestens über Nacht ins Eisfach legen. Sie können roh gegessen werden, üblicherweise wird aus ihnen aber eher Kompott oder Mus zubereitet welches auch gerne zu herzhaften Gerichten als Pendant zu Preiselbeeren gegessen wird.

Blätter: Die ganz jungen gerade aus den Knospen sprießenden Blätter eignen sich zum Aromatisieren von Süßspeisen und Spirituosen. Ältere Blätter können Teemischungen beigegeben werden.

Heilwirkung:

Die Früchte der Elsbeere werden bei Durchfallerkrankungen wie Ruhr oder Cholera eingesetzt. Auf Grund der enthaltenen Pektine und Gerbstoffe helfen sie generell bei Magen-Darm-Beschwerden. Auch dienen sie der allgemeinen Stärkung und der Unterstützung des Immunsystems.

Inhaltsstoffe:

Pektin, Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Vitamin A und C, Ascorbinsäure, Flavonoide.

Küchenrezepte:

Elsbeerlikör:

Angelehnt an den berühmten Alisier, Adlitzbeerenschnaps oder Eau-de-vie d'Alisier. Für dessen Herstellung man allerdings für 1 Liter Schnaps 50 Liter Maische benötigt, so kann im Gegensatz dieser Likör recht leicht selbst zubereitet werden.

Frische Früchte abwägen und mit dem gleichen Anteil Wasser auf kleiner Stufe weichkochen. Dann zerstampfen und durch ein Passiertuch filtern. Den gewonnenen Saft nochmals abwägen und diesmal

mit der gleichen Menge Zucker mischen, aufkochen und so lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit auf zwei Drittel reduziert ist. Dann etwas abkühlen lassen und mit der doppelten Menge Korn, Wodka oder Weinbrand mischen, in Flaschen füllen und an einem dunklen, kühlen Ort mindestens 3 Wochen reifen lassen.

Medizinische Rezepte:

Elsbeerenmus:

Anwendung: Dieses Mus wird bei Magen-Darm-Problemen Löffelweise eingenommen.

Rezeptur: Vollreife Elsbeeren einige Tage einfrieren und dann mit wenig Wasser aufkochen und bei milder Hitze gar ziehen lassen. Dann passieren, und zur Lagerung am besten portionsweise einfrieren.

Elsbeeren Tee:

Anwendung: Dieser Tee wird vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten getrunken und akut bei Magen- und Darmproblemen eingesetzt.

Rezeptur: Einen gehäuften Esslöffel getrocknete Früchte in 250 ml Wasser aufkochen und bei geringer Hitze 10-15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Dann abseihen und je nach Wahl gesüßt genießen.

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>