



Die orange Verlockung

Roh sind sie schwach giftig, aber sobald sie gefroren, getrocknet oder gekocht sind, entstehen aus den **Vogelbeeren** wunderbare kulinarische Schätze. Die Gemeine Eberesche ist ein wertvolles Gewächs für jeden naturnahen Garten.

Sabine Reber Autorin, Gartenberaterin und Bloggerin

Wenn ich an einem frostigen Dezember-nachmittag vom Sorbusbaum am Rand meines Gstaader Berggartens eine Handvoll Beeren zupfe, werde ich mitunter von Spaziergängern entsetzt angeschaut. «Die sind doch giftig!», sagen die Leute dann. Ich stecke mir die Beeren in den Mund und lache. Die Früchtchen schmecken sauer und bitter, herb und wild und interessant – und ja, ein klein wenig verboten. Denn auch ich habe als Kind gelernt, Vogelbeeren seien giftig. Dabei leuchten die Beeren der Gemeinen Eberesche *Sorbus aucuparia* so verführerisch in die fahlen Wintertage. Sie schreien geradezu danach, gepflückt und gegessen zu werden. Schliesslich hoffen sie, dass die Vögel sie aufpicken und ihre Samen verteilen.

Nun ist es so, dass die meisten Vogelbeeren tatsächlich Parasorbinsäure enthalten, die leicht giftig ist, uns Menschen allerdings nichts anhaben kann. Beim Gefrieren und Verarbeiten baut sich das Gift ganz ab. Es reicht, die Beeren während vierundzwanzig Stunden ins Tiefkühlfach zu legen. Zum Entbittern kann man sie zudem zehn Stunden in einer schwachen Essiglösung einlegen. Früher kochte man damit Konfitüre und Mus, und die Bauern brannten heimlich Vogelbeerschnaps. Heute werden die Beeren gerne getrocknet und als Beigabe zu selbst gemachtem Früchtetee oder zum Müesli verwendet. Sie sind sehr reich an Vitamin C und gelten als eigentliche Superfood-Wildbeeren. Denn was will man exotische Vitaminbomben-Früchte kaufen, wenn doch am Wegrand gratis die guten alten Vogelbeeren locken.

Wem das nicht ganz geheuer ist mit der schwachen Giftigkeit, kann der Sicherheit halber auf eine neue Züchtung zurückgreifen, deren Beeren grösser und weniger bitter sind und die gar keine Parasorbinsäure mehr enthalten. Es ist die Ebereschensorte 'Edulis', was lateinisch ist und auf Deutsch so viel heisst wie «essbar». Eine solche in den Garten zu holen, ist allemal ein Gewinn, zumal diese Sträucher sich im Herbst noch schön bunt verfärben und also auch optisch eine Zierde sind. Auf dem Balkon können sie in einem grossen Kübel ebenfalls gedeihen. Dann brauchen sie einfach Wasser und Dünger.



FOTO STÖH GRÜNIG ILLUSTRATION ALAMY

Bei uns ist das «Vogelbeeri» auch als Lischme, Girmsch, Schwiesche, Göretsch oder Güggehödis bekannt.

Eigentlich möchte ich gar nichts darüber schreiben, wie man eine Eberesche pflanzt und pflegt. Sie wachsen einfach so und gedeihen praktisch auf jedem Boden. Meist sind sie schon da, lange bevor wir irgendwo ein Haus bauen und einen Garten anlegen. Ebereschen sind in ganz Europa verbreitet, sie gedeihen von Sibirien bis Sizilien. Sind absolut winterhart und vertragen auch heisse Sommer. Ja – und falls irgendwo tatsächlich keine Eberesche vorhanden sein sollte, dann lohnt es sich allemal, in der Baumschule einen jungen Sorbusbaum zu besorgen. Ich würde dann auf jeden Fall nach der Sorte 'Edulis' fragen. Wenn man für eine Wildsträucherhecke noch ein paar Gewächse braucht, kann man natürlich auch einfach ein paar Beeren auf die Erde fallen lassen. Idealerweise sollte man die Früchtchen aber ablutschen und nur die Kerne säen, denn das Fruchtfleisch enthält keimhemmende Substanzen. Wetten, die Saat geht auf und es wächst bald ein neuer Vogelbeerbaum heran? 🍷