

## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Eberesche

(*Sorbus aucuparia*)

Ich wurde in meiner Kindheit immer wieder vor der Giftwirkung von Pflanzen gewarnt. Eine dieser Pflanzen, von der ich die Finger lassen sollte, war die Eberesche oder Vogelbeere. Sie sollte giftig sein und war deshalb tabu für uns Kinder. Ich überlegte mir schon als Kind, wie das denn zu vereinbaren ist, dass Vögel die Beeren unbeschadet fressen können und uns Menschen würde der Genuss dahintragen. Es war für mich nicht nachvollziehbar. Der Name Vogelbeere war lange Zeit in meinem Leben der Inbegriff für eine, für Menschen, giftige Pflanze.

Dies sollte sich erst nachhaltig ändern, als ich in späteren Jahren wieder vermehrt mit den Pflanzen in Kontakt kam und auch begann, in meiner Küche mit Wildpflanzen zu „experimentieren“. Da entdeckte ich die Eberesche als kulinarisches Geschenk des Herbstes an uns.

Mittlerweile habe ich eine Erklärung dafür gefunden, warum die Eberesche als giftig angesehen wird. Verzehrt man eine größere Menge der Früchte roh oder vor dem ersten Frost, kann es Durchfall, Magenverstimmung bis hin zu Erbrechen verursachen. Dies liegt daran, dass die Parasorbinsäure noch nicht abgebaut ist, die zwar eine zusammenziehende Wirkung hat, aber bitter schmeckt und daher die Früchte nicht allzu wohlschmeckend macht und eben diese Nebenwirkungen haben kann. Erntet man die Früchte allerdings erst nach den ersten Frösten – so weit die Vögel bis dahin nicht alles schon wegstibitzt haben – ist die Parasorbinsäure abgebaut. Selbst wenn man vor den ersten Nachtfrost zur Ernte schreitet, kann man die „Beute“ auch nutzen. Durch Einfrieren, Trocknen oder Erhitzen wird die Parasorbinsäure unwirksam.

Bleiben wir bei den Wirkungen. Durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt sind die Früch-

te gut, um die Immunabwehr zu stärken. Sie war früher, wie das Scharbockskraut und die Hagebutte, ein beliebtes Mittel gegen Skorbut. Selbst beim Kochen wird nur ein Drittel des Vitamin C-Gehaltes abgebaut. Der Presssaft aus den rohen Beeren soll abführende Wirkung besitzen. Genauso regen ein paar frische Früchte, wenn sie gekaut werden, die Verdauung an. Im getrockneten Zustand besitzen sie eine gegenteilige Wirkung und helfen gegen Durchfall. Sängern und Menschen, die viel

Reden halten, machen sich die heilende Wirkung der Früchte zunutze und kauen einige

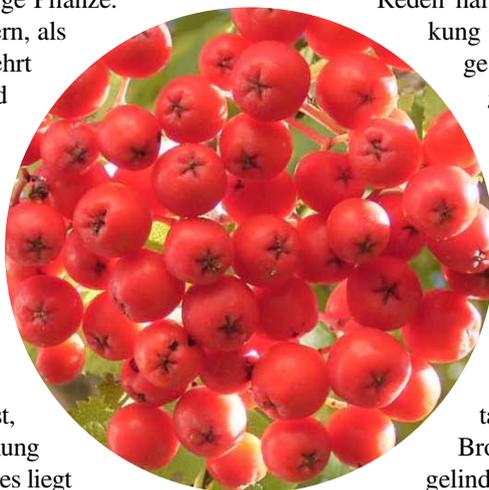
rohe Beeren, um ihre Stimmbänder geschmeidig zu halten. Der Presssaft aus den roten Früchten wirkt blut-

reinigend und harntreibend. So haben die Gerbstoffe in den Beeren und auch in den Blättern eine heilende Wirkung auf rheumatische Beschwerden und Gicht. Ein Tee aus den Blättern wird zur Behandlung von erhöhtem Augeninnendruck, Stoffwechsel- und Prostataleiden verwendet. Auch Husten und Bronchialleiden können mit dem Tee gelindert werden. Als Gurgellösung gegen Halsschmerzen und Husten kann man einen

Absud der Früchte verwenden. Dazu werden die Vogelbeeren eine Stunde lang mit Wasser bedeckt gesotten.

Noch ein Wort zu der vermeintlichen Giftwirkung der Früchte: Es ist richtig, dass größere Mengen roh verzehrt zu Erbrechen führen können.

Legen wir eine lethale Dosis<sub>50</sub> (die Hälfte der Tiere sterben bei diesem Versuch), getestet an Mäusen, von 750 mg/kg Körpergewicht für Parasorbinsäure zugrunde und einen Gehalt von maximal 0,2% der Säure in den Früchten, müsste ein Mensch mit 50kg Körpergewicht 37,5g dieser Säure zu sich nehmen, was umgerechnet mehr als 18kg rohe Früchte bedeuten würde.





Außer der Parasorbinsäure und dem Vitamin C enthält die Vogelbeere noch Pektin, verschiedene Fruchtsäuren, wie Apfelsäure, Zitronensäure, Bernsteinsäure. Man findet zudem noch Gerbstoffe, Bitterstoffe, Provitamin A und Sorbitol in den Früchten. Die Samen enthalten geringe Mengen an Amygdalin, ein Blausäureglycosid.

Die Eberesche ist ein Baum, manchmal auch ein Strauch, der eine Höhe bis zu 15 m, einzeln stehend auch mehr, erreichen kann und ein durchschnittliches Alter von etwa 80 Jahren erlangt. Der Baum hat eine schlanke Form und eine ovale aber lockere Krone. Als Strauch verzweigt er sich schon in der Nähe des Bodens. In dieser Form kommt sie vorwiegend in höheren Lagen vor. Die Borke ist glatt und wird mit zunehmendem Alter etwas rissig und schwarz, hat jedoch bei jungen Bäumen eine mattgraue bis silbrige Farbe. Die jungen Zweige besitzen eine filzähnliche Behaarung. Die Wurzeln sind tiefgreifend, weshalb sich die Eberesche auch zur Befestigung lockerer Hänge eignet. Wild kommt sie gerne in Gemeinschaft mit Rottannen vor und wächst dann bevorzugt in subalpinen Zonen und an der Waldgrenze. Sie wird aber auch in Städten kultiviert und gibt so dem Grau der Häuser im Herbst oft etwas Farbe.

Bei den Früchten, die in Dolden am Baum hängen, handelt es sich im eigentlichen Sinne um kleine Äpfel und

nicht, wie im Namen Vogelbeere suggeriert, um Beeren. Sie sind korallenrot gefärbt und haben einen Durchmesser von 1cm. Sie enthalten meist 3 Kerne. Die unpaarig gefiederten Blätter haben neun bis neunzehn ovale Einzelblättchen an einem Stängel, die vorne spitz zulaufen. Die Einzelblätter sind am Rand gesägt. Zerreibt man junge Blätter zwischen den Fingern, riechen sie nach Marzipan. Die Blüten stehen in weißen Doldenrispen mit oft mehr als 200 Einzelblütchen. Der Geruch der Blüten ist etwas unangenehm. Eine Einzelblüte hat 5 Kelch- und 5 Kronblätter und unzählige Staubgefäße. Eine Dolde besteht aus mehreren hundert Einzelblüten.

Die Eberesche gehört zu den Rosengewächsen. Sie war Baum des Jahres 1997.

Der Name Eberesche leitet sich von Aber-Esche (= falsche Esche) ab und stellt einen Bezug zu der Esche her. Die Blätter der Vogelbeere sind denen der Esche sehr ähnlich, auch wenn sie einer anderen Pflanzenfamilie angehören. Die Bezeichnungen Vogelbeere, Drosselbeere, Sperlingsbeere und Gimpelbeere hat die Pflanze erhalten, weil die Früchte den Vögeln im Herbst als Nahrung dienen und früher die Vögel mit den Früchten angelockt und gefangen wurden. Auch der Artnamen *aucuparia* bezieht sich darauf. Er leitet sich von lateinisch *avis capere* = „Vögel fangen“ ab. Die botanische Bezeichnung *Sorbus* ist ein Hinweis da-

rauf, dass die Eberesche zu der Gattung der Mhlbeeren gehört. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C brachte ihr den Namen „Zitrone des Nordens“ ein.

In der germanischen Mythologie war die Eberesche Thor, dem Donnergott geweiht. In der Edda heißt es, dass Thor von einer Eberesche aus den Fluten eines reißenden Stromes gerettet wurde, indem er sich an einem Zweig festhalten konnte. Sie galt bei den Priestern als Baum des Lebens, da sie zu einem der ersten Bäume gehörte, die im Frühjahr wieder belaubt waren und somit Sinnbild des wiedererwachten Frühlings waren. So ist Beltane auch der Tag der Eberesche. Im Baumorakel hat die Vogelbeere ihren Platz Anfang April, wenn die Blätter durchbrechen und noch einmal im Oktober, wenn die leuchtend roten Früchte reifen. Orakel- oder Thingplätze wurden mit Ebereschen umpflanzt. Die Druiden fertigten ihre Zauberstäbe aus dem Holz des Baumes. Sie sprachen der Eberesche eine Schutzwirkung gegen Unheil und magischen Zauber zu und sie war der Baum des Glückes für sie.

Im alten Volksglauben verwendete man Ebereschenzweige, um sich vor bösen Geistern zu schützen. Zum Schutz vor Blitzschlag wurden die Zweige in die Fenster und in den Dachstuhl gehängt. Sie wurde auch verwendet, um das Vieh zu schützen. Sie wurde neben die Häuser gepflanzt, um Haus und Bewohner vor Hexen, bösen Geistern und dem bösen Blick zu schützen. Wenn man Ebereschenholz bei sich trug, konnte man seine übersinnlichen Fähigkeiten steigern.

Das Holz des Baumes wird gerne für Möbelbau verwendet, aber auch für Kunstgegenstände und Schnitzarbeiten. Es ist hart und schwer, gleichzeitig aber auch elastisch und biegsam. Fassbinder und Wagner verwendeten das Holz früher gerne und in Webereien fand es Einsatz für die Schiffchen, aufgrund seiner Zähigkeit. Heutzutage gewinnt das Holz wieder mehr an Ansehen und wird für Paneele im Innenausbau verwendet. Für die Ledergerbung hatte es früher eine Bedeutung und es wurde auch zur Herstellung von Schießpulver gebraucht. Aus den Zweigen wurden Peitschen und Wünschelruten gefertigt. Werkzeugstiele wurden und werden aus dem Holz der Eberesche gefertigt und die Borke kann zum Färben von Textilien genommen werden. Die erzielten Farbtöne sind rot und braun.

Der Baum ist Nahrung für Vögel, die die Samen unverdaut wieder ausscheiden und damit auch dazu beitragen, dass er sich verbreiten kann. Auch Nagetiere, wie die Haselmaus oder der Siebenschläfer, verbreiten die Samen, indem sie sich Wintervorräte anlegen, die dann vergessen werden. Säugetiere und Insekten tun sich an den Blättern und an der Rinde gütlich. Die Eberesche bietet in ihrer Krone Zuflucht



für verschiedene Vögel, die dort ihre Nistplätze bauen. Die Blätter zersetzen sich sehr schnell und geben Magnesium an den Boden ab, was die Bildung von Humus fördert und den Baum selbst wieder mit Nährstoffen versorgt.

Aus den Früchten lassen sich Marmeladen und Gelees herstellen, man kann sie auch zu Mus verarbeiten, das als Grundlage für Saucen verwendet werden kann. Sie sind Zusatz in verschiedenen Likören, die magenwirksam sind und im Elsass wird ein Schnaps aus den Früchten gebrannt.

Die enthaltene Sorbose war lange Zeit Grundlage für den Zuckerersatzstoff Sorbit, der von Diabetikern als Süßungsmittel verwendet werden kann.

Die Blätter der Vogelbeere sind ein beliebtes Ziegenfutter. Auch hier stellt sich der Bezug zu Thor her, denn die Ziegen sind Tiere des Thor.

Die Eberesche ist der **Venus** zugeordnet durch die essbaren Früchte und die weiße Blütenfarbe und der **Sonne** wegen der auffallenden Früchte.

Marie-Luise Stettler

