

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 9

Artikel: Wohlschmeckende Vogelbeeren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554661>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wohlschmeckende Vogelbeeren

Wer kennt sie nicht, die «giftigen», orangefarbenen Beeren der Echten Vogelbeere (auch Eberesche genannt), die im Herbst einen so herrlichen Baumschmuck abgeben. Der Vogelbeerbaum wächst gerne an Waldrändern, in Hecken und ist oft in Alleen und Parkanlagen anzutreffen. Im Volksmund bezeichnet man ihn, je nach Gegend, mit einer ausgesprochenen Vielfalt von Namen. Sie reichen von «Chrottebeeri» über «Hawaresch» bis zu «Krackenbeer», «Faulbaum», «Faulischbeer» oder «Eschrüssel». Wegen ihrer säuerlich schmeckenden Früchte werden die Vogelbeeren von Kennern gerne als «Zitronen des Nordens» bezeichnet. Zu Recht, darf man gleich beifügen, und zwar noch aus einem anderen als geschmacklichen Grund.

Die Vogelbeeren haben nämlich einen ausgesprochen hohen Gehalt an Vitamin C. Er liegt bei etwa 60 bis 200 Milligramm pro 100 Gramm frische Frucht. In dieser Hinsicht hält die Vogelbeere den Vergleich mit einer normalen Zitrone jederzeit aus. Diese hat einen Vitamin-C-Gehalt von 60 bis 80 Milligramm pro 100 Gramm Frischfrucht. Wenn wir uns dieses Vergleichs bewusst sind, dürfen wir uns wieder einmal das Sprichwort: «Warum denn in die Ferne schweifen, sieh', das Gute liegt so nah!» in Erinnerung rufen. Wir glauben oft, unseren Vitamin-C-Bedarf hauptsächlich mit Südfrüchten, die in unseren Breitengraden nicht oder nur sehr schwer kultivierbar sind, decken zu müssen. Dabei bietet uns die Natur eine Fülle von Möglichkeiten, die uns beinahe unscheinbar zur Verfügung stehen. Sie verlangt lediglich Vertrauen und Aufmerksamkeit.

Dass die Vogelbeeren giftig sein sollen, wie man bisweilen sagen hört, stimmt natürlich

keineswegs. Schon die alten Griechen wussten von der Heilkraft der Ebereschenbeere. Unter Karl dem Grossen im achten und neunten Jahrhundert wurde sie bereits kulturmässig angebaut. Die reifen Beeren wirken leicht abführend. Sie enthalten auch Wirkstoffe mit entzündungswidrigen, blutstillenden und lymphanregenden Eigenschaften.

Werden die Beeren in grösseren Mengen genossen, dann mag einem der in der Beere enthaltene Bitterstoff, der eben auch abführend wirkt, allzu herb vorkommen, da er gleichzeitig den Gaumen zusammenzieht.

Da die Pflanzenzüchter aber dieses äusserst anspruchslose, hübsche Gehölz der menschlichen Ernährung noch besser zugänglich machen wollten, rückten sie diesem Bitterstoff zu Leibe. So entstanden die sogenannten Edelebereschen. Die Edelebereschen kennen wir nun unter den Namen «Rosina» und «Konzentra». Die Beeren beider Baumarten sind süss und beinahe so gross wie die Kirschen. Die Bäume gedeihen auf fast allen Böden. Sie sind vor allem für Gegenden zum Anbau geeignet, in denen sonst kaum Obstbau betrieben werden kann. Die Früchte sind so köstlich wie die Preiselbeeren. Sie eignen sich auch zur Rosinen-, Kompott- und Marmeladenherstellung. Aber nicht nur die Früchte, sondern auch die Blüten sind für unsere Gesundheit wertvoll. Sie können von Mai bis Juni eingesammelt werden. Der Blütentee ergibt ein angenehm-leichtes Frühstücksgetränk. Der Tee als Aufguss der getrockneten, gequetschten Beeren ist gut zum Gurgeln bei Heiserkeit oder auch als Kur bei Magenverstimmung oder Lymphflussstörungen. BN

Mikronährstoffe gewinnen an Bedeutung

Ernährungsbewusste Menschen spüren es, und Ernährungswissenschaftler sind sich darüber im Wesentlichen ebenfalls einig: Auch wenn wir uns vorwiegend mit einer

auserlesenen Vollwertkost ernähren, bietet das nicht in jedem Fall dafür Gewähr, dass wir ausreichend mit Vitaminen versorgt sind. Wir müssen uns deshalb in der heu-