



Wildfruchtgehölze bringen oft reichen Ertrag: Wildapfel, Weißdorn und Speierling.



Ein Geißblattgewächs ermöglicht frühe Wildobsternte: Maibeeren.

Fotos: Anke Brosius

## Wildobst zum Frischverzehr

Vom Strauch direkt in den Mund

Mit ihrem Reichtum an Vitaminen und anderen gesunden Inhaltsstoffen finden Wildfrüchte immer mehr Liebhaber. Allerdings werden sie meist zu Marmelade, Mus, Likör oder Fruchtwein verarbeitet, oft verbunden mit einem hohen Zuckergehalt. Etliche Wildobstarten sind jedoch auch roh und unverarbeitet genießbar, ob frisch vom Strauch genascht oder im morgendlichen Müsli.

Die Übergänge zwischen Wild- und Kulturobst sind fließend, ähneln doch beispielsweise auch Kultursorten von Himbeere und Brombeere sehr der Wildform. Zudem gibt es von vielen Wildobstarten Auslesen beziehungsweise Sorten, die sich durch verbesserten Geschmack, gleichzeitige Abreife oder auch etwas größere Früchte auszeichnen. Die Vorteile der Wildformen – Robustheit, Vitalität und Reichtum an gesunden Inhaltsstoffen – teilen auch diese züchterisch wenig veränderten Sorten. Im Folgenden, nach Reifezeit geordnet, einige als Nutzpflanzen weniger verbreitete Wildobstarten. Vom großkronigen Speierling bis zu kleinen Walderdbeerstauden, die sogar im Topf gedeihen, ist für alle Platzverhältnisse etwas dabei.

Als wohl erste Wildfrucht im Jahr reifen die länglichen, blauen Früchte der Maibeere im Mai bis Juni. Das Geißblattgewächs *Loni-*

*cera caerulea* var. *kamtschatica* – seiner Herkunft wegen auch Sibirische Blaubeere genannt – gedeiht nicht auf kalkhaltigen Böden. Ansonsten sind die etwa 1 m hoch werdenden Sträucher anspruchslos und ausgesprochen frosthart, sogar die ab März erscheinenden Blüten vertragen leichte Fröste. Gut ausgereift schmecken Maibeeren süß, sonst eher säuerlich, weshalb ein sonniger Standort ratsam ist. Es gibt inzwischen einige auf Aroma und Fruchtgröße ausgelesene Sorten, unter anderem ‚Amur‘, ‚Maitop‘ und ‚Blue Velvet‘, die Pflanzung zweier verschiedener Sorten erhöht den Ertrag.

Nur wenig später im Juni bis Juli ist Erdbeerzeit. Anders als die großfruchtige Erdbeere *Fragaria ananassa*, die durch Kreuzung amerikanischer Arten aus verschiedenen Regionen entstand, ist die Walderdbeere (*Fragaria vesca*) seit Jahrtausenden in Mitteleuropa heimisch. Sie wurde früh in Burg- und Klostersgärten als Naschfrucht und Heilpflanze kultiviert. Im Garten kann man die anspruchslosen Stauden im Gehölzrandbereich, an Böschungen oder an Wegen verwildern lassen.



Doldenweise geerntete Apfelbeeren halten sich kühl gelagert monatelang.

Die zahlreiche Ausläufer bildenden Pflanzen benötigen wenig Pflege und erbringen „ganz nebenbei“ noch eine köstliche Ernte. Insbesondere bei Kindern sind die kleinen, niedrig wachsenden Mini-Erdbeeren beliebt. Aber auch Ältere schätzen den intensiv aromatischen Geschmack reifer Walderdbeeren, die sich auch gut für Desserts und als Kuchenbelag eignen.

Die Felsenbirne wird oft als Ziergehölz gepflanzt. Neben der aparten, weißen Blüte im April beeindruckt sie auch durch ihre auffällige Herbstfärbung. Die kleinen, violetten Früchte reifen Mitte Juni bis Juli folgernd, können also über einen längeren Zeitraum gepflückt werden. Allerdings sind sie bei Vögeln so beliebt, dass man die Sträucher manchmal mit einem Netz schützen muss, damit die Beeren überhaupt richtig reif werden. Dann schmecken sie sehr süß mit leichtem Mandelaroma. Als Herbst- und Wintervorrat lassen sie sich leicht trocknen und können dann wie Korinthen verwendet werden.

Die einheimische Felsenbirnenart *Amelanchier ovalis* bleibt mit nur 1 bis 3 m kleiner als die nordamerikanischen Arten *A. laevis* und *A. lamarckii*. Sie verträgt sowohl sommerliche Trockenperioden als auch winterliche Kälte sehr gut, ist anpassungsfähig und kommt mit den meisten Gartenböden zurecht. Besonders große Beeren trägt die *Amelanchier-lamarckii*-Form ‚Ballerina‘, die zwar etwas schlanker wächst als die Wildform, aber 3 bis 6 m hoch werden kann.

Während Maibeeren, Walderdbeeren und Felsenbirnen direkt

vom Strauch am besten schmecken, gilt dies für Apfelbeeren (*Aronia melanocarpa*) nur eingeschränkt, denn die gerbstoffhaltigen Früchte schmecken pur recht herb und zusammenziehend. Mischt man sie aber in Fruchtsalat, Quark oder Müsli mit süßeren Früchten wie Pfirsich, Birne oder Himbeeren, ergänzen sich die unterschiedlichen Aromen sehr gut. Apfelbeeren sind anspruchslos, anpassungsfähig und frosthart, sie gedeihen in Sonne wie Halbschatten und auf fast allen Böden. Die kompakt wachsenden Sträucher werden je nach Sorte 1 bis 2 m hoch und breit. Sie sind selbstfruchtbar und sehr ertragreich. Oft werden die im Mai weiß blühenden Sträucher mit den glänzenden, tiefschwarzen, erbsengroßen Beeren nur zur Zierde gepflanzt, was schade ist, denn die Früchte sind so gesund, dass sie als Superfood beworben werden. Insbesondere enthalten sie sehr viele zellschützende Polyphenole.



Walderdbeeren gedeihen auch im Kasten.





Felsenbirnen reifen nach und nach über mehrere Wochen.



Der Speierling ist mit der Eberesche verwandt.



Die Früchte der Edel-Eberesche enthalten kaum Parasorbinsäure.



Nur die dunkelsten Kornelkirschen schmecken süß.

Etwas weniger herb als die Wildform schmecken Sorten wie ‚Nero‘ und ‚Rubina‘. Besonders wenige Gerbstoffe enthält die schwedische Sorte ‚Hugin‘, die aber etwas später reift als andere Sorten. Werden die Beeren bei der Ernte Ende Juli bis September nicht einzeln gepflückt, sondern ganze Fruchtdolden vom Strauch geschnitten, halten sie sich an einem kühlen Ort gelagert monatelang. So kann man noch im Dezember das Frühstück mit „frischen“ Aroniabeeren anreichern.

Die Kornelkirsche (*Cornus mas*) wurde bereits in der Jungsteinzeit als Wildobst genutzt und im Mittelalter als Obstgehölz kultiviert. Ihre sehr frühe Blüte, lange vor dem Laubaustrieb oft schon im Februar, fällt meist mehr ins Auge als die kleinen roten Früchte im Spätsommer. Vollreif schmecken die dann dunkelroten, länglich-ovalen Steinfrüchte süß-säuerlich und äußerst aromatisch, fallen allerdings schnell ab. Das erschwert die Ernte in freier Natur und spricht besonders dafür, das Wildgehölz in den eigenen Garten zu pflanzen, wo man zur Erntezeit ein Tuch oder feinmaschiges Netz auf den Boden legen und die abgefallenen Früchte alle paar Tage aufsammeln kann. Reife Kornelkirschen halten sich unverarbeitet nur wenige Tage. Dafür reifen die Früchte aber folgend über mehrere Wochen hinweg.

Kornelkirschen enthalten sehr viel Vitamin C. In den vergangenen Jahrzehnten wurden viele neue, großfruchtige Sorten gezüchtet. Zu den beliebtesten gehört die österreichische Sorte ‚Jolico‘, deren große Früchte verhältnismäßig kleine Steine besitzen, allerdings erst sehr spät ab Mitte September reifen. Die mittelgroßen Früchte der dänischen Sorte ‚Cormas‘ sind dagegen schon ab Mitte August reif.



Speierlingsfrüchte müssen nach dem Auflesen (li.) noch einige Wochen bis zur Genussreife (r.) liegen.

Die fast schwarzen und sehr süßen Früchte der polnischen Sorte ‚Szafer‘ reifen über sechs Wochen hinweg und sind besonders reich an Vitamin C. Auch die hellgelben, aromatischen Früchte der Sorte ‚Flava‘ eignen sich sehr gut zum Rohgenuss.

Kornelkirschen lieben sonnige bis halbschattige, sommerwarme Standorte und lehmige, gern kalkhaltige und auch steinige Böden. Während die Wildform 4 bis 7 m hoch und breit werden kann, wachsen großfruchtige Sorten schwächer und werden meist nur gut 3 m hoch. Wie auch bei der Apfelbeere steigert die Pflanzung zweier verschiedener Sorten den Fruchtertrag. Legt man auf große Früchte Wert, sollte zudem der

Boden besonders im Sommer zur Zeit der Fruchtentwicklung nicht zu sehr austrocknen.

Ebereschenbeeren sind normalerweise nicht roh essbar, denn sie enthalten Parasorbinsäure, die beim Rohgenuss größerer Mengen Erbrechen und Durchfall hervorrufen kann und erst durch Kochen zerstört wird. Eine Ausnahme ist die Mährische Eberesche, *Sorbus aucuparia* var. *edulis* (Synonym: *Sorbus aucuparia* var. *moravica*), deren Früchte nur sehr wenig von dem Bitterstoff enthalten. Bekannt ist die Sorte ‚Rosina‘, die große Dolden orangefarbener, aromatischer Früchte hervorbringt. Edel-Ebereschen enthalten viel Vitamin C, das bei Rohgenuss in Gänze erhalten bleibt. Besonders viel davon (220 mg pro 100 g) findet sich bei der starkwüchsigen Sorte ‚Konzentra‘. Die Früchte beider Sorten reifen etwa Mitte bis Ende September. Ebereschen benötigen mehr Platz als Beerensträucher, eignen sich mit ihrer gleichmäßigen Krone aber gut als kleiner Hausbaum.

Auch die Früchte der Mehlbeere, *Sorbus aria*, enthalten keine Para-

sorbinsäure und können ohne Bedenken roh verzehrt werden. Allerdings schmecken sie weniger aromatisch. Die vergleichsweise großen Früchte des verwandten Speierlings, *Sorbus domestica*, die äußerlich Wildäpfeln oder -birnen ähneln, schmecken hingegen gut, wenn sie schon fast überreif sind. Der Speierling bevorzugt kalkhaltigen Lehmboden und einen warmen, geschützten Standort, weshalb er meist nur im Weinbauklima gezogen wird. Der bis zu 15 m hohe, breitkronige Baum benötigt zudem viel Platz. Kann man beides bieten, ist der Speierling ein echter Geheimtipp.

Wildrosen/Hagebutten bringen sowohl Blütenschmuck als auch Fruchtertrag. Sowohl die länglichen Früchte der hellrosa blühenden Hundrose, *Rosa canina*, als auch die großen, kugeligen der Kartoffelrose, *Rosa rugosa*, lassen sich nicht nur für Verarbeitungszwecke nutzen, sondern schmecken auch frisch vom Strauch, wobei der volle Vitamin-C-Gehalt erhalten bleibt.

Die Kartoffelrose neigt zwar stark zur Ausläuferbildung, ihre großen, je nach Sorte purpurrosa oder weißen Blüten verströmen aber ab Mai bis in den Spätsommer einen intensiven Duft. Aus den fleischigen Hagebutten lassen sich die Kerne leicht entfernen. Neben zahlreichen Zierrsorten existieren auch spezielle Sorten für die Fruchtnutzung (‚Nektar‘, ‚Besshipnyi‘).

Durch besonders große, gut nutzbare Früchte zeichnet sich außerdem die Apfelrose (*Rosa villosa*) aus, die wie die Kartoffelrose etwa 1 bis 2 m hoch wird und blassrosa blüht. Ihre rundlich-ovalen Hagebutten sind borstig behaart und reifen gleichzeitig ab August am Strauch. Besonders vitaminreiche Früchte hat die slowakische Sorte ‚Karpattia‘.



Sie schmecken auch ohne aufwendige Verarbeitung: Hagebutten.

Anke Brosius