

Köstlichkeiten aus der Natur: Herbstfrüchte

Kaum eine andere Jahreszeit bietet uns Menschen solch kulinarische Köstlichkeiten wie der Herbst. Leuchtend bunt finden sich jetzt viele gelbe, orangefarbene oder rote Früchte an den Sträuchern und Hecken am Wegesrand. Viele dieser herbstlichen Früchte können sogar im eigenen Garten angebaut und geerntet werden. Wildfrüchte sind seit Jahrtausenden ein wichtiger Bestandteil der täglichen Nahrung, früher sicherten sie mit ihren lebensnotwendigen Nährstoffen das Überleben der Menschen.

Auch heutzutage bringen die Früchte neben herbstlichen Erzeugnissen wie Äpfeln, Nüssen, Kürbissen oder Pilzen eine willkommene Abwechslung auf den Tisch und leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit. Die jetzt im Herbst ertoreifen Wildfrüchte wie Hagebutten, Sanddorn, Quitten oder Esskastanien stecken voller gesunder Inhaltsstoffe, die unsere Nährstoffversorgung ideal ergänzen, unsere Gesundheit fördern und uns fit für die kalte Jahreszeit machen. Ob Wildfrucht oder Kulturpflanze: Wir stellen die leckersten und gesündesten Früchte des Herbstes vor!



Hagebutte - Leckere Vitamin-C-Bombe

Hagebutten sind die Früchte der Heckenrose, die auch als Hundsrose oder Wildrose bekannt ist. Abhängig vom Rosenstock, an dem sie gewachsen ist, gibt es die Hagebutte in unterschiedlichen Formen und Größen. Im Hochsommer entfaltet die Heckenrose zahlreiche weiße bis rosa Blüten, die bis zum Herbst zu den leuchtend roten Früchten heranwachsen. Die Früchte werden geerntet, wenn sie rot und noch fest sind - je später man die Hagebutte erntet, desto süßer ist ihr Geschmack. Achtung: Die Nüsschen im Innern der Hagebutte lösen einen unangenehmen Juckreiz aus - sie sind auch als Juckpulver bekannt. Die kleinen Kerne sollten daher vor der Verarbeitung der Hagebutte entfernt werden.

Die Hagebutte enthält wertvolles Vitamin C in reichhaltiger Menge. Frische Hagebutten haben einen fünfmal höheren Vitamin-C-Gehalt als Zitronen. Die kleine rote Frucht enthält zudem die Vitamine A, B1, B2 und K sowie Flavonoide und Fruchtsäuren. Die Hagebutte findet nicht nur wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts als Heilpflanze Verwendung. Die in den Früchten enthaltenen Substanzen wie Pektine und Gerbstoffe reinigen den Darm und können auch harntreibend sowie leicht abführend wirken. Durch ihr reichhaltiges Vitamin C wird das Immunsystem gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte angeregt. Die Hagebutte hilft gut bei Erkältungskrankheiten, sie wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die



Hagebutte gilt allgemein als sehr gut verträglich. Die häufigste Darreichungsform ist ein Tee aus frischen oder getrockneten Hagebutten. Das Fruchtfleisch der Hagebutte kann zudem als Marmelade, Mus oder in Likören vielseitig verarbeitet werden.

Holunder - Vielseitige Heilpflanze

Am bekanntesten ist bei uns der schwarze Holunder, dessen Beeren im September und Oktober erntereif sind. Die Beeren haben eine glänzende schwarze bis schwarz-violette Färbung. Der schwarze Holunder ist bereits seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt, denn die Beeren sind nicht nur vitaminreich, sondern gesundheitsfördernd zugleich. Aber Achtung: Da die Beeren leicht giftig sind und Übelkeit, Erbrechen sowie Verdauungsstörungen auslösen können, sollte man sie niemals roh essen. Vom Holunder können Beeren, Blüten, Blätter und sogar die Rinde verarbeitet werden. Holunderblüten werden zur Zubereitung von Tee, Likör und Wein verwendet. Die reifen Beeren kann man zu Saft, Marmelade oder Gelee verarbeiten. Holunderbeeren haben einen sehr hohen Vitamin-B-Gehalt, und enthalten zudem viel Kalium, Folsäure, Biotin, Kalzium und Natrium. Der aus den Blüten gewonnene Holundertee wirkt beruhigend auf Nerven, hilft bei Erkältungskrankheiten, reinigt das Blut und stärkt das Immunsystem. Die in den Beeren enthaltenen bioaktiven Substanzen wie die Anthozyane (rotviolette Pflanzenfarbstoffe) hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, die ätherischen Öle wirken schweißtreibend.

Die Quitte - Goldgelbe Zauberfrucht

Die Quitte ist ein Steinobst und gehört wie Äpfel und Birnen zu den Rosengewächsen. Sie gehört zu den ältesten und hochwertigsten Obstsorten der Welt, ist aber leider trotz ihrer heilsamen Wirkungen und ihrer kulinarischen Vielseitigkeit in Vergessenheit geraten - wohl aus dem Grunde, weil man sie schlicht und einfach nicht wie einen Apfel frisch gepflückt verzehren kann. Dennoch kam die Quitte wie viele andere alte Obstsorten in den letzten Jahren wieder in Mode. Und das zu Recht, denn die Quitte ist ein gesundes Multitalent. Die Quitte enthält neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen auch Kieselsäure, Ballaststoffe und Gerbstoffe sowie vor allem viele Pektine. Pektine machen aufgenommene Giftstoffe für den Körper unschädlich, sie bringen die Verdauung in Schwung und entschlacken den Körper. Quitten helfen nicht nur bei Magen- und Darmerkrankungen, sondern verschaffen auch Linderung bei Rheuma und Gicht und senken den Cholesterinspiegel. Bei Husten und Erkältungskrankheiten haben Quitten eine reizmildernde und heilende Wirkung.

Die leuchtend gelben Früchte werden im Oktober geerntet, wobei man je nach Form Birnen- und Apfelquitten unterscheidet: Birnenquitten sind weicher und schmecken milder, Apfelquitten haben trockenes, hartes Fruchtfleisch und schmecken aromatischer. Das Fruchtfleisch der Quitten ist hart und sehr herb, und die Früchte haben einen pelzartigen Flaum, der viele Bitterstoffe enthält. Sie sind lediglich zur Verarbeitung geeignet und sollten nicht roh verzehrt werden. Quitten kann man kochen, backen oder anderweitig garen. Sie verströmen außerdem einen intensiven und angenehmen Duft.

Die Weintraube - Vielfältige Herbstfrucht

Die Weinrebe gehört wohl zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, heutzutage sind etwa 16.000 verschiedene



Rebsorten bekannt. Die Weintraube ist eine äußerst vielfältige und gesunde Herbstfrucht mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Rote und blaue Trauben enthalten dabei mehr der nützlichen und gesundheitsfördernden Substanzen als grüne Trauben. Weintrauben bestehen zwar größtenteils aus Wasser, sie haben aber auch einen relativ hohen Zuckergehalt. In Trauben sind die Vitamine E, B1, B2, B5 und B6 enthalten. Sie enthalten nahezu alle wichtigen Mineralien wie Magnesium, Kalzium, Eisen, Natrium, Kalium sowie die Spurenelemente Kupfer und Zink. Trauben spenden Energie, stärken das Immunsystem und regen die körpereigene Abwehr an. Sie enthalten eine Menge bioaktive Substanzen, die das Herz-Kreislauf-System stärken, die Blutzirkulation verbessern und die Blutgefäße schützen. In roten Trauben sind große Mengen Polyphenole vorhanden, die als hochwirksame Antioxidantien freie Radikale abblocken und Zellgifte im Körper unschädlich machen können. Weintraubenkerne enthalten zudem hochwertige ungesättigte Fettsäuren. Die Traubenschale steckt voller Ballaststoffe, die entwässern und entgiften sowie darm- und nierenreinigend wirken.

Sanddorn - Zitrone des Nordens

In Deutschland wachsen die dornigen Sträucher mit den orange-gelben und rundlich-eiförmigen Früchten hauptsächlich an den Küsten der Nord- und Ostsee. Nirgendwo in Europa wird soviel Sanddorn angebaut wie in Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg, weltweit ist China der größte Sanddorn-Erzeuger. Die frischen Beeren werden nicht roh verwendet, sondern zu Saft, Sirup oder Marmelade verarbeitet. Zur äußerlichen Anwendung gibt es für die Haut Cremes und Öle aus Sanddorn-Extrakt, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen, schädliche Radikale neutralisieren und die Haut vor vorzeitiger Alterung schützen. Die unterschiedlichsten Produkte aus Sanddorn sind in Apotheken, Reformhäusern und Naturkostläden erhältlich.

Der Sanddorn ist eine wertvolle Superfrucht und ein echter Fitmacher für die kalte Jahreszeit: Sein Vitamin-C-Gehalt übertrifft den der Zitrone fast um das Zehnfache, und er enthält sogar mehr Beta-Carotin als Mohrrüben. Sanddorn liefert zudem viele B-Vitamine, Vitamin E, Spurenelemente sowie die lebenswichtigen Stoffe Kalzium, Magnesium, Eisen und Mangan. Sanddorn stärkt das Immunsystem und eignet sich gut als Mittel gegen Erkältungen und Fieber. Er steigert die Abwehrkräfte, hemmt Entzündungen und hat eine positive Wirkung auf die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel. Zudem wirkt er leistungsstärkend und regenerierend, er hellt die Stimmung auf und sorgt so auch in der trüben Jahreszeit für gute Laune.

Marone - Stärkereiche Esskastanie

Die Marone oder Edel- oder Esskastanie zählt zur Familie der Buchengewächse und wächst fast nur in warmen Regionen. Esskastanien sind Nussfrüchte, deren gelb-weißliches Fleisch von einer holzig-ledrigen Schale umgeben ist. Die Esskastanie darf nicht mit der häufig bei uns zu findenden Rosskastanie verwechselt werden, deren Früchte für den Menschen ungenießbar bis giftig sein können. Die kleineren Esskastanien haben einen milderem Geschmack als die größeren und aromatischen Maronen. Die Esskastanie ist wie viele andere Herbstfrüchte auch äußerst nahrhaft, sie schmeckt sehr süß und ist reich an Stärke. Früher als "Brot der armen Leute" verschrien, entwickelte sich die Marone aufgrund ihrer geringen Verfügbarkeit zur Delikatesse für Feinschmecker. Bei der Zubereitung kann man die Esskastanie





sowohl im Backofen rösten als auch im Salzwasser kochen, sie wird für Eintöpfe und Füllungen, aber auch als Beilage verwendet. Neben der Stärke enthält der wertvolle Kern der Marone für unsere Ernährung sehr viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium. Kalzium ist ein wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne. Kalium reguliert zusammen mit Natrium den Wasserhaushalt unseres Körpers und ist für die Übertragung von Nerven- und Muskelreizen wichtig.

Extra: Buch-Tipps

Wengel/Weibrecht "Wildobst: Sammeln und zubereiten"

Buchverlag für die Frau 2008, ISBN 978-3897982383, Gebunden 5,00 Euro

Maag/Lüscher "Wildfrüchte: Botanik - Anbau - Rezepte"

Edition Fona 2009, ISBN 978-3037803844, Gebunden 19,90 Euro

Helmut Pirc "Wildobst und seltene Obstarten im Hausgarten"

Stocker 2009, ISBN 978-3702012120, Gebunden 16,90 Euro

"Herbst Winter Gemüse: Wohlfühl-Rezepte für kalte Tage"

Kosmos 2008, ISBN 978-3440116142, Gebunden 16,95 Euro

Cornelia Schinharl "Herbst- und Wintergemüse: Vitamin-Power für die kalte Jahreszeit"

Seehamer 2004, ISBN 978-3934058729, Gebunden 14,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin

© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

