



Alte Heilkräuter neu entdeckt: Die Vogelbeere

Mein Name ist Rosi, als Kräuterbäuerin und Kräuterpädagogin ist die Erntezeit der krautigen Gewächse vorüber. In den Herbstmonaten werden nun die „Wilden Früchte“ gesammelt für den Wintervorrat. So möchte ich die meist giftig geglaubte Vogelbeere vorstellen.

Der Vogelbeerbaum (Eberesche)

Er gehört zu den Rosengewächsen und ist auch unter dem Namen Eberesche bekannt. Die Eberesche gilt als wichtige keltisch-germanische Heil- und Nahrungspflanze. Obwohl sie botanisch gesehen keine Esche ist, stand sie der Esche bereits in der germanischen Mythologie sehr nahe und wurde dem entsprechend auch ähnlich bezeichnet.

Die Vogelbeere war wie die Esche dem Wettergott Thor geweiht, wie altnordische Namen beweisen. Thosbjörg bedeutet Thors Rettung. Laut Edda (Sagenbuch) suchte Thor einst nach dem Ursprung des schöpferischen Wassers und als er sich dem Ziel näherte, wurde er in der Schlucht Gjalp vom Fluss Vimur mitgerissen, er drohte zu ertrinken und ein Ast der Vogelbeere hat ihm das Leben gerettet. Dieser Baum galt als mächtiger Schutzbaum und schützte vor Feen, Zauberkundigen, Hexen, Drachen und amorphen Unholden. Noch vor ungefähr 150 Jahren steckte

man sich die Äste der Vogelbeere an die Fenster und ins Dach. Dies sollte vor Blitzeinschlägen schützen. Einst bewachten sie die Grabstätten, schützten die Neugeborenen indem man Wiegen aus dem Holz schnitzte.

Die Vogelbeere schützte nicht nur gegen Zauberei, sondern war auch ein Heilmittel. Sie wirkt stoffwechselanregend, blutreinigend, abführend und stark harntreibend. Präparate aus Sorbus werden bei Wassersucht eingesetzt. Genauso sind sie stärkend und blutreinigend. Ich kaue immer wieder einmal einige Vogelbeeren. Sie helfen bei einer beginnenden Halsentzündung und bei Heiserkeit.

Die Beeren helfen auch bei Erbrechen und Durchfall. Man sollte jedoch beachten, dass man es mit den Beeren nicht übertreibt, denn zu viele davon schlagen ins genaue Gegenteil um und man bekommt Durchfall (siehe abführend). Hier ist es vor allem den Gerbstoffen zu verdanken, da diese entzündungshemmend wirken, dass eine Linderung eintritt. Warum ist aber der Mythos immer noch in den Köpfen der Leute, dass die Beeren

Giftig seien? Ich glaube einfach, dass sie durch ihre Bitterkeit und der Habgier der Menschen falsch verwendet wurden. Ich kenne kein Rosengewächs das Giftig ist. Falls Blausäure vorhanden sein sollte, wie bei der Bittermandel, verflüchtigt sich diese beim Erhitzen oder im Alkohol.

Die Blüten im Frühjahr riechen stark nach Bittermandel und werden oft als Likör verarbeitet. Der Vitamin C Gehalt in den Früchten ist sehr hoch. Sie werden getrocknet zum Tee verarbeitet. Frisch als Marmelade oder Mus verkocht. Die Frucht werden sehr häufig in Diätmarmeladen mit eingearbeitet. Für einen Vogelbeerenschnaps braucht man um die 100kg dieser Frucht. Er ist deshalb eine Kostbarkeit und eine gute Verdauungshilfe, wenn sie vor dem Essen als Aperitif genossen wird.

NEU: Kräuterprodukte aus dem Passeiertal

- * Verschiedene Kräutertee's
- * Kräuterkissen | Sitzkissen
- * Kräutersalz
- * Badesalz

- * Blumen Rosi
- * Supermarket Passeier
- * Despar Winkler
- * Museum Passeier
- Leser Onlineshop
- * www.kraedu.net/shop