

DIE SCHWEIZER



PROFI-TIPPS

# Wildobst

Nutzen für Mensch und Natur



# INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeines	3
Nutzen für Tiere	4
Nutzen für Menschen	7
Verwendung	8
Rezept	11
Standort	14
Pflanzung	15
Pflege	16
Pflanzenschutz	16
Sortiment	17



# ALLGEMEINES

Unter Wildobst werden verschiedene Gehölze zusammengefasst, die essbare oder verwertbare Früchte hervorbringen, züchterisch aber weitgehend unbearbeitet geblieben sind. Teilweise sind sie Vorläufer unserer heutigen Kultursorten, teilweise sind sie selektiert, haben aber den Wildcharakter behalten. Die Grenze zu den eigentlichen Obstarten verläuft fließend. Durch das steigende Bedürfnis nach abwechslungsreicher und gesunder Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln rücken Wildobstsorten wieder mehr in den Fokus. Dabei bietet Wildobst noch viel mehr als Genuss für uns Menschen – für die Natur sind sie ein wahrer Segen! Sei dies als Pollen- und Nektarspender für Bienen und andere Insekten oder als Futterquelle, Rückzugsmöglichkeit und Brutplatz für Vögel und Kleinsäuger.



# NUTZEN FÜR TIERE



Der Nutzen von Wildobst für die Natur ist sehr vielfältig. Wer etwas für die Natur und gleichzeitig für sich selbst tun möchte, liegt mit dem Pflanzen von Wildobst genau richtig.

## Für Insekten

Die Blüten vieler Wildobstarten sind ausgezeichnete Pollen- und Nektarspender für Bienen, Hummeln und andere nützliche Insekten. Vor allem im frühen Frühling, wenn das Futterangebot noch rar ist, sind sie eine ganz wichtige Nahrungsquelle. Ein gutes Beispiel ist die Kornelkirsche (*Cornus mas*), welche im März bereits intensiv von Bienen besucht wird. Vor allem einheimische Wildsträucher bieten ein grosses Nahrungsangebot für zahlreiche Insektenarten in allen Entwicklungsstadien. So ist zum Beispiel die Schlehe (*Prunus spinosa*) Nahrungsgrundlage für 200 verschiedene Insektenarten.

## Für Vögel

Diese Insekten sind vor allem während der Brutzeit unent-

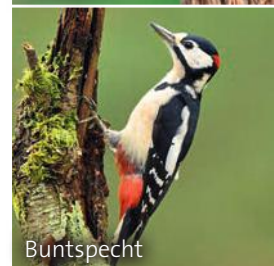


behrliche Nahrungsgrundlage für viele Vogelarten wie Neuntöter, Goldammer und Gartenrotschwanz. Die rissige Borke der Kastanie (*Castanea sativa*) und des Speierlings (*Sorbus domestica*) bietet Lebensraum für Spinnen, Käfer und andere Insekten, welche wiederum Nahrung für Spechte, Kleiber oder Baumläufer sind. Aber natürlich auch die Früchte selbst sind wertvolle Nahrungsquelle für Vögel. Allein die Früchte der Eberesche (*Sorbus aucuparia*) dienen in Mitteleuropa 63 Vogelarten als Nahrung, die Früchte des Sanddorns deren 42. Aber auch der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) und die Apfelbeere (*Aronia prunifolia*) stehen ganz oben auf der Nahrungsliste unserer gefiederten Freunde. Letztere Nahrungsquelle ist vor allem im Spätherbst bis in den Winter besonders begehrt, wenn das Futterangebot knapper wird, die Zweige aber noch voller Früchte und Beeren hängen.

Wertvoll sind Wildobstarten aber nicht nur als Futterquelle. Vor allem dornige Arten wie der Sauer-



Kleiber



Buntspecht



Goldammer



Gartenrotschwanz



Blaumeise



Rotkehlchen



Eichhörnchen



Dachs

dorn (*Berberis vulgaris*) oder die Schlehe (*Prunus spinosa*) bieten geschützte Brutplätze für viele Vögel. Denn nur wenige Vogelarten sind Höhlenbrüter und nehmen Nistkästen an. Viele sind sogenannte Freibrüter und somit angewiesen auf dichte Vegetation, durchsetzt mit dornigen Sträuchern, die vor Fressfeinden schützen.

### Für andere Tiere

Auch weitere Tiere wie Igel, Dachse oder Eichhörnchen laben sich an den Früchten, welche im Spätherbst eine willkommene Abwechslung darstellen. Nicht zu vergessen sind die Rückzugsmöglichkeiten, welche eine Wildhecke bietet, insbesondere dornige Arten. Wer die Möglichkeit hat, einige Wildobstgehölze zueinander zu pflanzen und das Laub im Winter liegenzulassen, bietet ideale Überwinterungsplätze für Igel und Co. Ausserdem finden Vögel beim Wühlen im Laub zahlreiche Würmer und Käfer.

## NUTZEN FÜR MENSCHEN

Beginnen wir mit dem Zierwert von Wildobst. Da erfreuen die überreiche Blüte der Schlehe (*Prunus spinosa*) oder des Holunders (*Sambucus nigra*), die frühe Blüte der Kornelkirsche (*Cornus mas*) oder die Blütenpracht der Hundsrose (*Rosa canina*). Aber auch die prächtige Herbstfärbung der Apfelbeere (*Aronia prunifolia*) oder der Kupferfelsenbirne (*Amelanchier lamarckii*) ist ein wahrer Augenschmaus. In erster Linie jedoch sind es die leckeren Früchte, welche uns Wildobst in den Garten pflanzen lassen. Die meisten Wildobstarten sind reich an Mineralien, Vitaminen, Antioxidantien und vielen anderen wertvollen Stoffen für eine gesunde Ernährung. Manche bezeichnen sie sogar als eine Art «Super Food». Es ist aber auch die Abwechslung und die Vielfalt im Geschmack, welche sie besonders reizvoll machen. So ist eine Konfitüre aus der Kornelkirsche (*Cornus mas*) etwas ganz Einzigartiges. Das Rezept dazu finden Sie auf Seite 10 in diesem Profi-Tipp. Wildobst kann auf viele verschiedene Arten genossen werden, nachfolgend einige weiterführende Hinweise; die Tabelle auf den Seiten 12/13 in diesem Heft bietet eine praktische Übersicht.



## VERWENDUNG



### Roh

Direkt vom Strauch oder Baum können nur wenige Wildobstarten genascht werden. Dazu zählen der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*), die Feige (*Ficus carica*), die Maibeere (*Lonicera caerulea* in Sorten) und die Goji-Beere (*Lycium barbarum*). Die Beeren sind herrlich in einem Müsli und frisch verzehrt die reinsten Vitaminbomben. Wer besondere Geschmacksnuancen mag, wird von der Mispel (*Mezilaurus germanica*), den birnenförmigen Früchten des Speierlings (*Sorbus domestica*) oder der Elsbeere (*Sorbus torminalis*) begeistert sein. Mispel, Speierling und Elsbeere werden im Geschmack noch besser, wenn sie erst nach einem Frost geerntet werden.

### Als Saft

Für die Herstellung von frisch gepresstem Saft oder Smoothies eignen sich verschiedene Wildobstarten. Einen besonderen Geschmack und eine tolle Farbe bietet insbesondere die Apfelbeere (*Aronia prunifolia*). Schon wenige Beeren bereichern einen Saft aus

Äpfeln und Karotten farblich und geschmacklich.

Gekocht können viele Arten zu Saft oder Sirup verarbeitet werden, sogar Vogelbeeren. Denn dass Vogelbeeren giftig sind, trifft nur in ihrem Rohzustand zu. Gekocht können sie sogar in größeren Mengen genossen werden, auch als Konfitüre. Im Gartencenter erhältlich ist eine Selektion der heimischen Vogelbeere, die Essbare Eberesche (*Sorbus aucuparia* 'Edulis'). Sie ist weniger bitter als die Ursprungspflanze.



### Eingemacht

Am bekanntesten als Verwertungsmethode für Wildobst ist das Einmachen in Form von Konfitüre oder Gelée. In früheren Zeiten waren eingemachte Wildfrüchte eine wichtige Vitaminreserve für die kalte Jahreszeit. Aufgrund des herben Geschmacks passen mit wenig Zucker verkochte Wildfruchtkonfitüren hervorragend zu Fleischgerichten wie Rind und Wild. Die herbsüße Konfitüre der Kornelkirsche passt auch hervorragend zu Käse. Auch die Hagebutten eignen sich besonders für Gelées, Konfitüre oder Kompott und bieten einen ganz einzigartigen Geschmack.

### Süß und pikant eingelegt

Auch eingekocht als Kompott oder als indisches Chutney sind verschiedene Wildobstarten ein Genuss. Für



ein würziges Chutney werden die Früchte mit Zucker, Essig und Gewürzen eingekocht und dann in Gläser abgefüllt. Zu Raclette, Gschwellti oder als Dessert werden die besonderen Geschmacksnoten der Wilfrüchte für einen Gaumenschmaus der besonderen Art sorgen.

### Getrocknet

Viele Arten können zudem getrocknet werden. Goji-Beeren (*Lycium barbarum*) oder Maulbeeren (*Morus alba* und *nigra*) sind getrocknet eine ideale Ergänzung für Müsli. Von einigen Arten wie dem Sauerdorn (*Berberis vulgaris*) oder dem Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) entstehen aus den getrockneten Beeren leckerer Tee. Nicht zu vergessen sind die Wacholder-Beeren, sie dürfen in keinem Sauerkraut fehlen.

### Als Schnaps oder Likör

Wildobst wird auch gerne zu Schnaps gebrannt oder zu Likör verarbeitet. Bekannte Obstbrände werden aus Holunder, Hagebutte, Feige und Eberesche hergestellt.

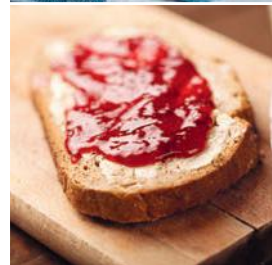
## REZEPT

### Kornelkirschen-Konfitüre

Kornelkirschen sind weniger süß als andere Früchte, die Konfitüre wird deshalb herbsüß und passt hervorragend zu Käse aber auch einfach so als Brotaufstrich. Wer es lieber süsser mag, kann beim Kochen Aprikosen, Pfirsiche oder Birnen beimischen.

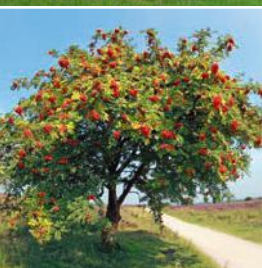
1 kg Kornelkirschen  
 Gelierfix  
 1 EL Zitronensaft  
 250 g Zucker  
 Ev. etwas Apfelsaft

Bei der Ernte sollten die Kornelkirschen dunkelrot und schon etwas weich sein. Der beste Zeitpunkt ist dann, wenn schon einige Früchte zu Boden gefallen sind. Die Kornelkirschen heiss abspülen und mit etwas Wasser ca. 10 Minuten weich kochen. Um die Kerne zu entfernen, noch leicht heiss durch ein Sieb streichen oder durch das Passevite drehen. Das Kornelkirschenmus nochmals aufkochen, ev. etwas Wasser oder Apfelsaft begeben, den Zucker mit Gelierfix und Zitronensaft hinzufügen und einige Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüregläser vorbereiten: Gläser und Deckel mit siedend heissem Wasser abspülen. Das heisse Mus sofort in die Gläser bis knapp unter den Rand einfüllen, Deckel verschliessen und abkühlen lassen.





## STANDORT



Wildobstgehölze sind grundsätzlich anspruchslos. Fast alle Arten wachsen an sonnigen Standorten am besten. Die Vitalbeere erträgt auch Halbschatten. Eher trockenen, gut durchlässigen Boden brauchen die Mispel, der Maulbeerbaum und der Sanddorn.

Wildobstgehölze sind neben dem kulinarischen Nutzen wertvolle Zierpflanzen, die dem Garten Struktur verleihen. Eine gute Alternative zu Thuja- oder Kirschlorbeerhecken sind Hecken aus Wildobstgehölzen. Sie bieten guten Sichtschutz und zudem noch die vielfältigen Nutzen vor allem für die Fauna.

Aufgrund ihres ausladenden Wuchses sind Wildobstgehölze nur bedingt für den Anbau auf dem Balkon geeignet. Möglich sind aber trotzdem Apfelbeeren, kleinwüchsige Kornelkirschen und Felsenbirnen sowie die Mispel.

## PFLANZUNG

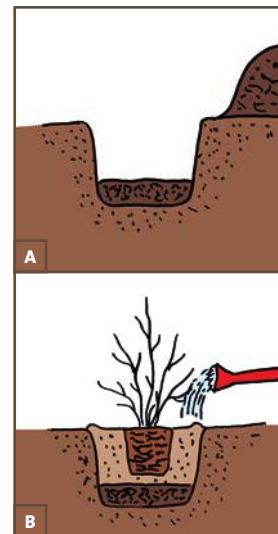
Grundsätzlich können Wildobstgehölze, die im Topf verkauft werden, das ganze Jahr gepflanzt werden. Der ideale Pflanzzeitpunkt ist jedoch der Herbst, also Oktober bis November. Eine Herbstpflanzung bietet den grossen Vorteil, dass die Pflanzen vor dem Winter noch Wurzeln bilden können, was sehr wichtig ist, um den nächsten Frühling und Sommer gut zu überstehen.

**1** Vor der Pflanzung den Wurzelballen solange in einen Kübel mit Wasser stellen, bis keine Blasen mehr aufsteigen.

**2** Das Pflanzloch doppelt so breit und etwas tiefer ausheben wie der Wurzelballen gross ist. Den Rohboden unter dem Pflanzloch spatentief lockern. **(A)**

**3** Die Pflanze so tief einpflanzen, wie sie vorher im Topf gestanden ist. Die ausgehobene Erde im Verhältnis 50:50 mit Pflanzerde mischen und nach dem Einsetzen der Pflanze einfüllen. Um das spätere Giessen zu erleichtern, rings um die Pflanzstelle einen Giessrand anlegen. **(B)** Für Pflanzen auf Stamm und grössere Gehölze einen Pfahl einschlagen und diese daran befestigen.

**4** Die eingefüllte Erde leicht andrücken und kräftig angiessen. In den ersten beiden Jahren vor allem bei Trockenheit gut giessen, auch im Winter.





## PFLEGE

Wildobstgehölze sind auch in der Pflege sehr anspruchslos. Wenn sie zu gross werden, können sie zurückgeschnitten werden. Als Dünger kann im Frühling oder im Herbst Kompost oder ein anderer organischer Dünger verwendet werden. Im Herbst nur speziell dafür ausgelegten Herbstdünger einsetzen.

### Pflanzenschutz

Auch bezüglich Pflanzenschutz ist Wildobst sehr pflegeleicht, vor allem im Vergleich zu den be-

kannten Obstklassikern. Wildobst wird sehr selten von Schädlingen und Krankheiten befallen, weshalb es auch viel weniger Pflanzenschutzmittel benötigt. Insbesondere durch den hohen ökologischen Wert sollte wenn immer möglich sowieso komplett auf chemische Pflanzenschutzmassnahmen verzichtet werden. Denn die mit Insekten gefütterten Vogeljungen überleben nur ohne Pestizide.

Wer die Ökologie in seinem Garten unterstützen möchte, sollte etwas «Unordnung» dulden. So ist es sehr hilfreich, unter den Wildobstgehölzen das Laub im Winter liegenzulassen. Neben dem Unterschlupf für Insekten, Spinnen, Igel und andere Kleintiere, dient es erst noch als natürliche Düngung.



Copyright und Bildnachweis: Media Concept, Schweiz, Nova Photo Graphik, Adobe Stock

## SORTIMENT



### Felsenbirne

Die süssen, wohlschmeckenden Früchte der Felsenbirne (*Amelanchier lamarckii*) können frisch verzehrt oder zu Konfitüre verarbeitet werden. Reifezeit ist ab Juli. Der Strauch wird 3–4 m hoch und ist eine wertvolle Bienenweide. Im Herbst schmückt zudem eine herrliche Herbstfärbung.



### Apfelbeere

Die Apfelbeere (*Aronia prunifolia*) bildet im August/September erbsengrosse, fast schwarze Beeren mit süss-säuerlichem, herbem Aroma. Reifezeit ist August bis September. Sie sind sehr Vitamin-C-reich und lassen sich zu Konfitüre, Kuchen oder Saft verarbeiten. Höhe 2–2,5 m.



### Sauerdorn

Die kleinen, sauren Früchte des Sauerdorns (*Berberis vulgaris*) eignen sich getrocknet für Früchtetees. Sie können aber auch zu Konfitüre oder Kompott verarbeitet werden. Reifezeit ist Oktober. Der aufrechte Strauch eignet sich ideal für Hecken, in denen Vögel Nistschutz finden.



### Edelkastanie

Inzwischen gibt es Sorten von Edelkastanien (*Castanea sativa*), deren Marroni auch auf der Alpennordseite zuverlässig ausreifen. An sonnigen, warmen Standorte reifen die Früchte ab Oktober. Ideal ist ein möglichst kalkarmer, humoser Boden.



### Kornelkirsche

Als früh blühender Zierstrauch ist die Kornelkirsche (*Cornus mas*) eine wertvolle Bienenweide. Die süss-säuerlich schmeckenden Beeren können ab August bzw. September zu Gelée, Konfitüre oder Kompott verarbeitet werden. Der Strauch wird 4–5 m hoch.



### Feige

Verschiedene Feigensorten (*Ficus carica*) gedeihen auch gut auf der Alpennordseite. Ihre Früchte reifen zuverlässig aus. Ausgepflanzt an einem warmen, sonnigen und vor Winterwinden geschützten Standort überstehen sie den Winter gut im Freien. Ideal für den Frischverzehr.



### Sanddorn

Die vitaminreichen, herbsäuerlichen Beeren des Sanddorns (*Hippophae rhamnoides*) können im September bis Oktober, vor dem ersten Frost, geerntet werden. Sehr anspruchsloser Strauch, der auch Trockenheit verträgt. Für die Befruchtung braucht es eine männliche Pflanze. Höhe 3–4 m.



### Wacholder

Die Beeren des Wacholders (*Juniperus communis*) reifen im Juli bis August. Getrocknet kommen sie als Gewürz, zum Beispiel in Sauerkraut, zum Einsatz. Der heimische Strauch ist immergrün und wird 2–3 m hoch. Aus den Beeren entsteht der bekannte Gin.



### Maibeere

Der Geschmack der Maibeere (*Lonicera caerulea* in Sorten) ähnelt dem der Heidelbeere. Die Früchte können im Mai frisch genascht oder zu Konfitüre verarbeitet werden. Für die ausreichende Befruchtung der sehr gut winterharten Pflanze zwei Sorten anpflanzen. Höhe 1–2 m.



### Goji-Beere

Die Goji-Beere (*Lycium barbarum*) gilt als Wundermittel gegen Alterung, Müdigkeit und Stress. Sie enthält viel Vitamin C und ist reich an Aminosäuren und Mineralstoffen. Die Pflanzen sind absolut winterhart und wachsen ähnlich wie Brombeeren. Reifezeit ist August bis September.



### Mispel

Die im Durchmesser 4–5 cm grossen Früchte der Mispel (*Mespilus germanica*) sind erst nach Frosteinwirkung essbar und haben dann ein fruchtig-säuerliches Aroma. Aus den Früchten lässt sich ein herrliches Kompott herstellen. Höhe 3–4 m.



### Maulbeere

Die süssen, brombeerartigen Früchte sind beim Weissen Maulbeerbaum (*Morus alba*) weiss und beim Schwarzem Maulbeerbaum (*Morus nigra*) schwarz. Beide werden 4–6 m hoch und bevorzugen warme, eher trockene Lagen. Verzehr frisch oder getrocknet als «Rosinen».



### Schlehe/Schwarzdorn

Die schwarzblauen Früchte der Schlehe (*Prunus spinosa*), auch Schwarzdorn genannt, können nach dem ersten Frost zu Saft oder Konfitüre verarbeitet werden. Der 3–4 m hoch werdende Strauch verträgt Trockenheit und ist für die heimische Fauna sehr wertvoll.



### Hagebutte/Hundsrose

Die Hagebutten der Hundsrose (*Rosa canina*) haben einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt und eignen sich hervorragend zur Herstellung von Konfitüre oder getrocknet für Tee. Reifezeit ist September bis Oktober. Wertvoller Wildstrauch, der 2–2,5 m hoch wird. Blüte von Mai bis Juni.



### Schwarzer Holunder

Mit den Blüten wie auch mit den Beeren des Schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*) kann Sirup hergestellt werden. Aus den Beeren entstehen ausserdem Saft oder Konfitüre. Der Strauch wird 4–5 m hoch und ist sehr anspruchslos. Erntezeit: August bis September. Tolle Bienenweide.



### Vitalbeere

Die Vitalbeere (*Schisandra chinensis*) heisst auch Kraut der 5 Geschmäcker, da sie süss, sauer, salzig, bitter und scharf vereint. Früchte und auch Blätter ergeben einen Tee. Kletterpflanze für sonnige bis halbschattige Standorte. Reifezeit ist September bis Oktober, Höhe 3–4 m.



### Essbare Eberesche

Die Essbare Eberesche (*Sorbus aucuparia* 'Edulis') ist eine grossfrüchtige Selektion unserer heimischen Vogelbeere mit bitterstofffreien, vielseitig verwertbaren Beeren. Der oft mehrstämmige kleine Baum wird 6–8 m hoch. Reifezeit: September – Oktober.



### Speierling

Die Früchte des Speierlings (*Sorbus domestica*) sind apfel- oder birnenförmig, süss, aber mehlig. Sie ergeben eine feine Konfitüre. Reifezeit ist Oktober – November. Der lockere Kleinbaum wird 6–8 m hoch und liebt einen humosen, warmen Boden. Wertvolle Bienenweide.



### Elsbeere

Die kirschengrossen Früchte der Elsbeere (*Sorbus torminalis*) können roh gegessen und auch zu Konfitüre verarbeiten werden. Der Grossstrauch oder kleine Baum wird 7–9 m hoch und hat eine goldgelbe Herbstfärbung. Während der Blüte ist die Elsbeere eine wertvolle Bienenweide.