

# Wilde Früchtchen gegen Erkältungskrankheiten

Während Wildkräuter und Wildblüten spezielle Inhaltsstoffe gegen Erkältungskrankheiten bieten, helfen vor allem zwei Wildfrüchte und zwar Hagebutten und Sanddorn unsere generelle Immunabwehr durch ihren hohen Vitamin-C Gehalt zu stärken. Auch viele andere farbige Beeren, die uns im Herbst so herrlich anlachen, sind essbar. Zum Beispiel die Beeren von Weiss- und Schwarzdorn, Vogelbeeren, Kornelkirschen und Berberitze, um nur einige zu nennen. Bevor man sie geniessen kann, braucht es einen ersten richtigen Frost, oder eine Woche in der Gefriertruhe (Kornelkirschen und Berberitzen machen da eine Ausnahme). Oft ist es so, dass die Vögel die Beeren vor dem ersten Frost verzehren und wir leer ausgehen. Für sie bedeuten diese eine willkommene Mahlzeit. Beeren und andere Früchte tragende Sträucher leben oft in einer Art symbiotischer Beziehung mit den Tieren. So scheiden die Vögel etwa die Samen der von ihnen gefressenen Beeren wieder aus und verteilen sie im Garten.

Wer Lust hat, selber einmal etwas Aussergewöhnliches auszuprobieren, kann sich am nebenstehenden Rezept versuchen. Es gibt noch ganz viele feine Rezepte zu unseren Wildfrüchten, zu finden vor allem in alten Kochbüchern oder im Internet.



*Hagebutten*



*Vogelbeere*



*Berberitze*

## Vogelbeersirup

*Vorbereitung der Vogelbeeren:*



Vogelbeeren rüsten, für ein paar Tage in den Tiefkühler geben. Wer mag, kann die Beeren auftauen und nochmals tiefgefrieren, dies reduziert die Bitterstoffe.

**1 kg Vogelbeeren**  
**1 lt Wasser**  
**500 g Birnendicksaft**  
**½ Teelöffel gemahlener Zimt**

Die Vogelbeeren in eine Pfanne geben und zerquetschen, mit dem Wasser zusammen auf mittlerer Stufe 30 Minuten köcheln lassen. Die Beeren pürieren und durch ein Tuch passieren. Den Saft mit dem Birnendicksaft und dem Zimt nochmals 30 Minuten köcheln. Den heissen Saft in vorgespülte Flaschen abfüllen. Der Sirup hält sich 1 Jahr.

Der Vogelbeersirup regt den Stoffwechsel und die Gallen- und Lebertätigkeit an. Wem das zu gesund ist, verwendet den Sirup als Kir mit Weisswein oder Prosecco.

*Text: Monica Burri  
 Fotos: Kurt Burri*