

## Die Eberesche, Vogelbeere, Sorbus aucuparia

### Entstehung des Namens

Die Eberesche, auch Vogelbeere genannt, ist ein Baum aus der Gattung der Mehlfbeeren und gehört zur Familie der Rosengewächse, wie auch der Apfel. Sie heißt auch Drosselbeere, Quitsche oder Krametsbeerbaum. Viele verwechseln sie auch mit dem Speierling, dies ist aber ein größerer Baum, die Eberesche ist mehr strauchartig und hat eine glatte Rinde. Sie ist eine Verwandte der Elsbeere.



„Eber“ - kommt von „Aber“- wie „Aberglaube“ und „Esche“ wird sie bezeichnet, weil die Blätter denen der Esche ähneln, diese Baumarten sind jedoch nicht miteinander verwandt. Auch wird der Name auf ein indogermanisches Wort für „dunkelrot“ (die Beerenfarbe) zurückgeführt,

### Pflanzenbeschreibung

Die Eberesche wächst in vielen Mittelgebirgen und ist sehr anspruchslos. In Thüringen ist sie sehr verbreitet, wächst dort fast auf jeder freien Fläche. Der Baum wird bis zu 15 m hoch.

Die Blätter sind gefiedert, unpaarig und am Rand gesägt. Im Mai und Juni kommen weiße Blüten und im Herbst reifen gelbe, hellrote erbsengroße Früchte heran. Sie schmecken sehr herb, sauer, leicht bitter. Die Blüte hat zwei bis vier Griffel, die Fruchtknoten bilden das Kerngehäuse der kleinen Beeren, die näher betrachtet wie winzig kleine Äpfelchen aussehen. Diese bleiben bis weit in den Winter am Baum. Für Vögel sind sie eine Delikatesse. Die Eberesche ist eine wichtige Futterpflanze für Tiere. Nachgewiesen wurde dies bislang für 31 Säugetier- und 72 Insektenarten und 63 Vogeltierarten. Die Blätter färben sich im Herbst dunkelrot.

### Inhaltsstoffe

Vitamin C, Gerbstoff, Sorbitol, Sorbitansäure, Zitronensäure, Apfelsäure, Bernsteinsäure, Weinsäure, Spuren der Parasorbinsäure (leicht giftig), Bitterstoff, Pektin, ätherisches Öl

**Blütezeit:** Mai bis Juni

**Vorkommen;** wächst in Gebüsch und Hecken, in lichten Laub- und Nadelwäldern. Hinweis auf nitrathaltige Böden.

**Verbreitung:** Aus Nordeuropa kommend hat sich der Baum über den ganzen europäischen Kontinent ausgebreitet.

**Sammelgut:** Blüten und Blätter

Beeren nach dem ersten Frost. Wenn sie vorher geerntet werden, mindestens 48 Std. einfrieren, um die Bitterstoffe zu entfernen.

### **Wirkung und Anwendung**

Die Beeren sind stark Vitamin C-haltig und schmecken roh sehr bitter. Es wird vor rohen Vogelbeeren gewarnt, sie seien stark giftig, aber wohl kaum ein Mensch wird sie roh essen. Früher hat man einen Teil der Ernte getrocknet und bei Nierensteinen dem Patienten zu essen gegeben und auch die Matrosen hatten getrocknete Vogelbeeren an Bord vorbeugend gegen Skorbut. Die Beeren wirken stark ausscheidend und regen die Nierentätigkeit an, helfen dadurch auch bei Rheuma und Gicht. Lungen- und TBC-Kranke mit Fieberschüben hat man Tee aus den getrockneten Blüten gekocht. Auch mit Honig wurden die Blüten angesetzt, als Hustensirup.

Die getrockneten Beeren sind als Papageien- und Sittichfutter sehr beliebt.

### **Zugeordneter Edelstein**

Apachengold, Topas, Selenit

### **Alte Rezepte**

#### **Vogelbeerlikör**

250 g Birnen entkernen, mit Schale klein schneiden

1 kg reife Vogelbeeren (oder gefrostete)

1 L Weinbrand oder Schnaps aufgießen, 6 Wochen an einem sonnigen Platz stellen, ab und zu schütteln. Danach abfiltern.

250 g Kandiszucker in

500 ml Wasser auflösen. In den abgefilterten Schnaps gießen und abfüllen.

Danach noch mindestens 6-8 Wochen stehen lassen.

#### **Mus**

500 g Vogelbeeren

250 g Zucker

125 ml Wasser

Beeren mit Zucker und Wasser begießen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag erhitzen und weich kochen. Mit dem Pürierstab zerkleinern.

In saubere Gläser füllen und auf den Kopf stellen. Kühl und dunkel aufbewahren. 3 Monate kühl und dunkel stellen. Danach ist es ein aromatisches Mus, gut zum Bestreichen von Tortenböden oder über Eis, Müsli oder auch aufs Brot. Als Medizin eingenommen wirkt das Mus regulierend auf den Darm, die Blase und die Menstruation.

## **Volksglaube und Mythologie**

Bei meinem Besuch des Olitäten-Kongresses im Thüringer Wald und den langen Spaziergängen erfuhr ich, wie stark dort die heimischen Pflanzen immer noch Verwendung finden und wie stark die Bindung der Menschen an diese Pflanzen ist – und mit welchem Selbstbewusstsein sie damit umgehen. Die Vogelbeere wird dort sehr geschätzt und in vielen Rezepten verarbeitet. Niemals würde dort ein Vogelbeer-Baum gefällt werden, das bringe Unglück wie beim Fällen eines Holunders.

Die Eberesche war dem Gott Thor geweiht, dem germanischen Gott des Donners und des Blitzes. So ist die Eberesche wie der Holunder ein Schutzbaum vor Unwetter. Die Eberesche soll aus den Gebeinen des Judas herausgewachsen sein. Man hatte die Beeren immer im Freien abgestreift und niemals ein Zweig mit ins Haus genommen, das solle Unglück bringen. An die Stalltüre hatte man dagegen gerne einen Zweig mit Beeren gehängt, um Unheil abzuwehren.

Auf den Kräuterführungen wurde übrigens großer Wert auf die Wildkräuter gelegt, die unter den Sträuchern wachsen. So erntet man gerne mit den Ebereschenblüten, -blättern und -beeren ganzjährig auch die anderen Wildkräuter zu deren Fuß und mischt sie als Tee.

Denn hier gilt die Meinung: was um die jeweilige Pflanze herum wächst, gehört zur Heilkraft dazu.

### **Quellen:**

Ursel Bühring, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag 2007

Wikipedia, die freie Enzyklopädie

Eigene Recherchen

**Text:** Barbara Wallochny im September 2011

**Fotos:** Maria Weiser