**Wildfrüchte im Herbst**

*Auf unseren Wanderungen im Herbst fallen mir (m, 26) und meiner Freundin die vielen farbigen Beeren in den Hecken auf. Können wir sie essen?*

Ja, im Herbst leuchten Wildfrüchte in allen Farben von gelb, orange, rot, violett, blau bis schwarz von den Wildsträuchern. Eine wahre Pracht und Schlemmerei für die Vögel, andere Tiere und auch für uns.

Viele Wildfrüchte können Sie essen. Sie sind köstlich, süss, sauer und vor allem sehr gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe und stärken unser Immunsystem. Viele können Sie roh vom Strauch essen oder zu Konfitüren, Sirup, Kompott, Chutney, Tee oder Tinkturen verarbeiten. Einige der Wildfrüchte (z.B. Hagebutte, Schlehe) werden erst nach dem ersten Frost weich, wenn die Ascorbinsäure in Zucker verwandelt wird.

Doch essen Sie nur, was Sie 100% kennen. Es gibt auch viele giftige und sogar tödlich giftige Wildfrüchte, z.B. die Tollkirsche (Atropa belladonna) oder die roten Beeren der Stechpalme (Ilex aquifolium).

Gerne stelle ich Ihnen einige der bekanntesten Wildfrüchte vor:

-Die **Kornelkirsche** (Cornus mas) blüht schon im Februar. Die reifen Früchte sind sehr interessant im Geschmack. Jedenfalls lohnt sich der Aufwand, eine feine, leuchtend rote Konfitüre zu machen.

-Der **Weissdorn** (Crataegus monagyna) ist eine Herzheilpflanze und trägt auch rote Beeren. Diese sind weich und neutral im Geschmack und können z.B. mit Äpfeln zu einem Mus gekocht werden.

-Die **Berberitze** (Berberis vulgaris) finden Sie vor allem in den Bergen. Ihre Beeren sind klein, rot und sehr sauer. In der arabischen Küche gehören die getrockneten Früchte in viele Rezepte.

-Die **Eberesche** (Sorbus aucuparia) kennen viele als Vogelbeere. Ein feines Rezept sind die Druidenperlen: Beeren in Birnendicksaft leicht gekocht.

-Die Hagebutten der **Wildrosen** (Rosa canina, rubiginosa etc.) finden Sie überall. Bekannt ist der Tee aus den Früchten. Aus ihnen können Sie auch ein wunderbares Mark und Konfitüre gewinnen.

-Den **Sanddorn** (Hippophae rhamnoides) finden Sie an sonnigen, sandigen Orten. Die orangen Beeren sind ölhaltig, süss-sauer und enthalten sogar Vitamin B12.

-Der **Schwarzdorn/Schlehe** (Prunus spinosa)trägt interessante dunkelblaue Früchte. Nach dem Frost werde sie süsser und können roh von Strauch gegessen werden.

Wildsträucher können Sie in einer Hecke, im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen. Nicht nur Sie profitieren, auch Insekten, Schmetterlinge, Bienen und andere Lebewesen. Diese Pflanzen sind sehr wichtig für die Biodiversität.

Falls Sie mehr wissen wollen, empfehle ich Ihnen das Buch von Thuri Maag & Erika Lüscher: *Wildfrüchte. Botanik, Anbau, Rezepte.* 2009, Fona-Verlag.

Elena Lustenberger, Wildkräuter-Expertin, wild-rose.ch