
Sind Vogelbeeren essbar?

Mo, 21.10.2024 - 10:00

Vogelbeeren, die orangeroten, kleinen, apfelartigen Früchte des Vogelbeerbaums, auch als Eberesche (*Sorbus aucuparia*) bekannt, gelten gemeinhin als giftig.

Tatsächlich sind rohe Vogelbeeren zwar unbedenklich, aber nicht giftig. Die allermeisten Sorten enthalten nämlich Parasorbisid, welches durch Drücken oder Beschädigen der Frucht zu Parasorbinsäure umgewandelt wird. Parasorbinsäure wiederum ruft Magen- und Bauchschmerzen sowie Übelkeit und Durchfall hervor, wenn größere Mengen an rohen Vogelbeeren gegessen werden. Da die Parasorbinsäure sehr bitter schmeckt, ist dies jedoch sehr unwahrscheinlich.

Vogelbeeren werden durch entsprechende Zubereitung bzw. Behandlung bekömmlich. Beim Erhitzen wird die Parasorbinsäure zur unbedenklichen Sorbinsäure abgebaut. So lassen sich aus Vogelbeeren Marmelade, Gelee, Chutney, Kompott oder Saft zubereiten.

Daneben beeinflusst der Erntezeitpunkt den Parasorbinsäuregehalt. Zwar sind Vogelbeeren bereits im September reif. Wer jedoch den ersten Frost abwartet, kann Früchte ernten, die aromatischer und weniger bitter schmecken. Als so genannte Wintersteher bleiben Vogelbeeren übrigens auch im Winter am Baum hängen, so dass eine späte Ernte möglich ist – sofern Vögel und Eichhörnchen nicht alle Früchte aufessen. Alternativ kann man zu einem früheren Zeitpunkt geerntete Vogelbeeren vor der Weiterverarbeitung selbst einfrieren.

Eine dritte Methode, um den Parasorbinsäuregehalt zu reduzieren, ist das Einlegen der Vogelbeeren über Nacht in Essigwasser, eine Mischung aus einem Teil Essig und drei Teilen Wasser.

Nicht zuletzt sind für den eigenen Garten Kulturformen der Mährischen Eberesche verfügbar, die bitterstoffarm sind. Deren Früchte lassen sich auch roh verzehren.

„Gegen den Verzehr von erhitzten, eingefrorenen oder in Essigwasser eingelegten Vogelbeeren ist also nichts einzuwenden“, resümiert Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dank ihres hohen Gehalts an Vitamin C, Beta-Carotin, Ballaststoffen und Gerbstoffen können sie sogar eine Bereicherung des Speiseplans sein.“ Um den Vitamingehalt bestmöglich zu bewahren,

sollten die Früchte nicht zu spät geerntet und nicht zu lange gekocht werden.