

# Heilsam und lecker

Die Wissenschaftlerin und Pflanzenheilkundlerin Kristin Peters informiert auf der Landesgartenschau über die Vorzüge der Wildfrüchte

Von Cornelia Felsch

**Wittstock.** Den Begriff „Heilkräuter“ kennt sicher jeder – aber Heilobst? Das gibt es sogar umsonst in der freien Natur.

Mit Vogelbeeren, Holunder, Hagebutten, Felsenbirne und Berberitze kennt sich die promovierte Agrarwissenschaftlerin Kristin Peters bestens aus. In ihrem Vortrag „Heilsames und Kulinarisches zu Wildfrüchten“ erfahren die Besucher der Landesgartenschau im Garten-Info-Treff, wie einfach es sein kann, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Als Symbol des Lebens gilt der Apfel. Er ist nicht nur eine schmackhafte Frucht, sondern auch fast ein Allheilmittel. „Er wirkt stärkend und aufbauend, anregend, entschlackend und je nach Zubereitung stopfend oder verdauungsanregend“, sagt Kristin Peters. Sie ist spezialisiert auf Pflanzenheilkunde.

Unsere Vorfahren kannten zu nächst nur die Wildform – den Holzapfel, der wegen seiner gesundheit-



Jetzt leuchten in der Natur die Ebereschen (Vogelbeeren), die schon die alten Germanen kannten.

lichen Wirkung geschätzt wurde. Verwendet wird nicht nur die Frucht, sondern auch junge Blatttriebe als Salatbeilage oder Blüten als Schönheitsmittel zur Herstellung von Apfelblütenwasser.

Auch die Birne empfiehlt die Expertin als Heilmittel bei Bluthoch-



Kristin Peters hat als Anschauungsmaterial die roten Beeren des Weißdorns zur Landesgartenschau mitgebracht.

FOTOS (3): CORNELIA FELSCH

druck, Blasen- und Nierenentzündungen und zur Fastenkur. Allerdings sollte man sie möglichst nicht übermäßig roh verzehren. Bereits Hildegard von Bingen warnte vor Kopfschmerzen sowie Leber- und Lungenleiden bei übermäßigem Verzehr roher Früchte. Einen be-

sonderen Tipp hat die Naturheilkundlerin für die Zuhörer: „Wenn Ihnen langweilig ist, dann popeln Sie die Kerne aus dem Fruchtfleisch und pressen diese aus, daraus können Sie ein gutes Speiseöl gewinnen. In der indischen Küche wird es häufig verwendet.“ Besonders be-



Hagebutten enthalten viel Vitamin C und können zu köstlichen Gelees oder Likören verarbeitet werden.

geistert ist Kristin Peters von der Felsenbirne, deren blau-schwarze Früchte nicht nur sehr gesund sind, sondern auch saftig, süß und aromatisch schmecken. „Sie haben ein tolles Kirsch-Mandel-Aroma und sind auch bei Vögeln sehr beliebt“, schwärmt sie. In Kanada werden die

Wildfrüchte in großen Plantagen angebaut.

Aber auch an heimischen Feldwegen kann man sich gut mit gesunden Früchten versorgen. Dort leuchten jetzt rote Hagebutten, die Früchte des Weißdorns, Berberitzen und orangefarbene Ebereschen.

Berberitzen wirken blutreinigend und werden bei Leber- und Gallenleiden angewendet. Kristin Peters reicht ein Glas getrockneter Früchte durch die Reihen, die einen angenehmen säuerlichen Geschmack haben. „Im asiatischen und arabischen Raum ist die Berberitze wesentlich bekannter als hier.“

Die meisten Wildfrüchte sind nicht nur gesund, sie sind auch gut für Liköre, Marmeladen oder Chutneys geeignet. Die Eberesche (auch Vogelbeere genannt) ist allerdings etwas bitter. „Für Marmelade sollte man sie eins zu eins mit Äpfeln mischen“, empfiehlt Kristin Peters. „Ebereschenbrand schmeckt vorzüglich, es ist eine Erwachsenenfrucht.“