

Besonderes Obst

Neben dem gängigen Stein- und Kernobstsortiment, das in unseren Breiten angebaut wird, gibt es eine Vielzahl von weniger bekannten Gattungen und Arten, die wertvolles Obst zum Naschen und zur Verarbeitung liefern und somit Abwechslung auf unseren Speiseplan bringen. Darunter finden sich verschiedene heimische Wildobstarten, die vergessen und wiederentdeckt wurden oder Pflanzenarten, die aus verschiedenen Regionen der Erde stammen. Wertvolle, der Gesundheit dienende Inhaltsstoffe und außergewöhnliche Geschmacksrichtungen zeichnen die Pflanzenarten aus. In diesem Merkblatt wird eine kleine Auswahl von besonderem Obst genannt und kurz ein Abriss über deren Bedürfnisse, Kultur, Pflege, Ansprüche und Verwertung gegeben.



Mispel, *Mespilus germanica*, Rosengewächse, *Rosaceae*

- Weitere gebräuchliche Namen: Echte Mispel, Deutsche Mispel, Scheinapfel, Mespelen, Gemeine Mispel, Mespele, Mipele, Espel, Nespel, Asperl, Hespel
- Ursprüngliche Heimat: Vorderasien
- Die Mispel ist ein sommergrüner, sparrig wachsender Strauch oder kleiner Baum von 2-6 m Höhe. Die Blüten sind weiß, die Staubbeutel auffällig rosa gefärbt und blühen zwischen Mai und Juni. Die Blütenbildung erfolgt endständig an den Trieben, daher sollte auf regelmäßigen Schnitt verzichtet werden und lediglich zu dicht stehende Äste sind zu entfernen. Ideal sind nährstoffreiche, lehmige, leicht kalkhaltige Böden mit guter Wasserhaltefähigkeit und schneller Erwärmung. Zu feuchte Böden sind ungeeignet. Die Mispel kommt auch auf steinigem und mageren Böden gut zurecht. Der Standort sollte möglichst sonnig und warm sowie an einer geschützten Stelle sein, da die Forsthärte lediglich um -18 °C beträgt. Die rostbraunen Sammelsteinfrüchte haben eine Größe von 5-6 cm Durchmesser und können ab Ende Oktober geerntet werden. Die Reife wird durch den Frost beschleunigt, ist aber nicht zwingend nötig. Früchte ohne Frosteinwirkung werden nach ca. 20 Tagen im Lager weich und genießbar.
- Geschmack und Inhaltsstoffe: Der Geschmack ist herb, frisch und angenehm säuerlich. Die Früchte enthalten u. a. Stärke, Fruchtsäuren, Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffe.
- Sorten: 'Early Madlar', 'Kernlose', 'Nottingham' (synonym 'Großfruchtige von Nottingham' oder 'Frühe Englische'), 'Holländische Großfruchtige' (synonym 'Monstreuse de Hollande' oder 'Große Gartenmispel'), 'Königliche', 'Mispel von Metz', 'Krim', 'Ungarische (Balkon-)Mispel', 'Evereinsoffs Monströse', 'Macrocarpa'
- Verwendung: Die Mispel ist zum Rohverzehr geeignet und kann zu Marmelade, Gelee, Mus, Kompott, Saft oder zu Obstschnaps, Likör und Wein verarbeitet werden. In Zucker-Essiglösung eingelegt ergeben Mispeln eine pikante Delikatesse. Außerdem werden Gerbstoffe für die Pharmaindustrie aus ihr gewonnen.

Mini-Kiwi, *Actinidia arguta*, Strahlengriffelgewächse, *Actinidiaceae*

- Weitere gebräuchliche Namen: Scharfzahniger Strahlengriffel, Japanische Honigbeere, Bayernkiwi, Kleine Kiwi, Kahle Kiwi, Mandschurische Stachelbeere
- Ursprüngliche Heimat: Ostasien
- Bei der Mini-Kiwi handelt es sich um eine schnellwachsende linkswindende Schlingpflanze, die windgeschützte und sonnige Lagen mit entsprechender Kletterhilfe bevorzugt. Die Mini-Kiwi blüht weiß, hat eine attraktive gelbe Herbstfärbung und ist extrem frosthart (bis -30 °C). Es handelt sich um eine zweihäusige Pflanze, d. h. männliche und weibliche Blüten sitzen auf verschiedenen Pflanzen. Für die Befruchtung und den Fruchtansatz an den weiblichen Blüten sind männliche Blüten notwendig. Manche Baumschulen pflanzen bereits eine männliche und eine weibliche Pflanze in den Container, um die Befruchtung sicherzustellen. Die widerstandsfähige und anspruchslose Pflanze benötigt kaum Schnitt, lediglich abgestorbene und schwache Triebe werden im Frühjahr zurückgeschnitten und nach einigen Jahren mit starkem Triebwachstum empfiehlt sich ein Auslichtungsschnitt. Die Kiwi bevorzugt sandig-humose Lehmböden mit ausreichender Bodenfeuchte, jedoch sollte der Boden nicht zu schwer sein. Die Früchte reifen spät im Oktober und November.
- Geschmack und Inhaltsstoffe: Die Mini-Kiwi hat ein kräftiges Wildfruchtroma mit stachelbeer- bis feigenähnlichem Geschmack. Der hohe Vitamin C-Gehalt übertrifft die meisten Obstsorten um ein Vielfaches. Außerdem sind u. a. hohe Gehalte an Vitamin E, Calcium, Kalium, Eisen und Ballaststoffen zu verzeichnen.
- Sorten: 'Weiki', 'Klara Zetkin', 'Ambrosia' (synonym 'Jumbo Verde'), 'Kiwino', 'Maki', 'Nostino', 'Kokuwa', 'Geneva Verte', 'Kiwai Rouge', 'Polygama', 'Verona', 'Rote Potsdamer', 'Julia', 'Kens Red', 'Anna', 'Ananas', 'Miss Green', 'Bojnice', 'Geneva II', 'Rossana', 'Fruchtbare', 'Frühreife', 'Spätreife' oder selbstfruchtende Sorten wie 'Jenny' und 'Issai'
- Verwendung: Zum Frischverzehr mit Schale, Verarbeitung zu Marmelade, Gelee, Saft, Wein oder Bowle ist möglich, ebenso kann die Frucht getrocknet und tiefgefroren werden.

Gojibeere, *Lycium barbarum*, Nachtschattengewächse, *Solanaceae*

- Weitere gebräuchliche Namen: Gemeiner Bocksdom, Wolfsbeere, Chinesische Wolfsbeere, Wolfberry, Teufelszwirn, Wüstendorn
- Ursprüngliche Heimat: Südost-Europa bis China
- Die Gojibeere wächst als 2-3,5 m hoher Strauch und bildet lange, rutenartig überhängende Zweige. Die bogigen Triebe können als Spreizklimmer in andere Pflanzen hineinwachsen und bei Bodenkontakt Wurzeln bilden. Die Blüten erscheinen ab Anfang Juni und sind violett bis purpurfarben. Die Pflanze ist anspruchslos und anpassungsfähig, kann allerdings wuchern. Um den Wildwuchs unter Kontrolle zu bringen und die Ernte zu erleichtern empfiehlt die Forschungsanstalt Weihenstephan, diese wie Brombeeren an einem horizontalen Gerüst zu ziehen. Im ersten Jahr kürzt man die Triebe auf ca. 60 cm ein und zieht den Strauch dann 6triebzig. Am besten wachsen Gojibeeren an sonnigen Standorten auf feuchten und nährstoffreichen Böden. Die leuchtend roten oder orange-gelben, länglichen bis eiförmigen Gojibeeren reifen von August bis Oktober. Die Ernte kann über Abschütteln in ein Tuch erfolgen. Ab dem dritten Standjahr erzielt man gute Erträge, wobei die Sorten und Auslesen einen wesentlich besseren Ertrag liefern als die eingebürgerte Wildform.
- Geschmack und Inhaltsstoffe: Die Beeren schmecken fruchtig, herb und nicht zu süß. Die 1-2 cm große Frucht der Gojibeeren ähnelt einer kleinen roten Rosine und liegt geschmacklich zwischen Kirschen und Cranberries. Aufgrund ihrer hohen Gehalte an essenziellen Aminosäuren, Proteinen, Spurenelementen, Antioxidanzien, Mineral- und Ballaststoffen sowie der Vielzahl an Vitaminen und weiteren positiven Inhaltsstoffen gilt sie als die reichhaltigste Frucht der Welt.
- Sorten: 'Lhasa', 'Nima', 'Q1', 'Lifeberry', 'Big Lifeberry', 'Sweet Lifeberry', 'Ningxia', 'Red Life', 'Superfruit'
- Verwendung: Sowohl die jungen Blätter als auch die orangen Beeren sind essbar, die Blätter können als Salat oder als Gemüse wie Spinat zubereitet werden. Die Früchte können roh verzehrt, getrocknet für Müsli oder zur Teezubereitung verwendet werden. Außerdem dient die Beere zur Herstellung von Marmelade, Saft, Wein, Likör, Essig oder Goji-Kernöl. In Essig eingelegt mischt man die Beeren in den Salat.

Apfelbeere, *Aronia melanocarpa*, Rosengewächse, *Rosaceae*

- Weitere gebräuchliche Namen: Schwarze Eberesche, Schwarzfrüchtige Apfelbeere
- Ursprüngliche Heimat: Östliches Nordamerika
- Die Apfelbeere ist ein sommergrüner, locker aufgebaut, mehrtriebiger Strauch von ca. 2-3 m Höhe; gelegentlich kommt es zur Ausläuferbildung. Die cremefarbenen, weißdornähnlichen Blüten mit rötlichen Staubgefäßen erscheinen ab Mai und sind selbstfruchtbar. Die Pflanze ist robust und frosthart, bevorzugt sonnige Standorte, der Pflanzabstand sollte mind. 1,5 m betragen. Gegenüber Klima und Boden sind die Pflanzen relativ anspruchslos, allerdings sollte der pH-Wert nicht über 7 liegen, da sonst Chlorosen auftreten können. Es empfiehlt sich ein gelegentliches Auslichten. Die erbsengroßen violett-schwarzen Früchte reifen ab Mitte August. Im Herbst sind die Blätter rotgefärbt.
- Geschmack und Inhaltsstoffe: Die Früchte schmecken süß-säuerlich-herb etwas nach Heidelbeere und haben einen adstringierenden Beigeschmack. Den Beeren schreibt man die höchste antioxidative Wirkung aller Früchte der gemäßigten Breiten zu. Neben entzündungshemmenden und antiseptischen Substanzen enthalten die Früchte u. a. Anthocyane, reichlich Vitamine, Mineral- und Spurenelemente, wie Eisen.
- Sorten: 'Aron', 'Viking', 'Nero', 'Rubina', 'Königshof', 'Hugin', 'Ahonnen', 'Hakkija', 'Fertödi', 'Estland', 'Mandshurica'
- Verwendung: Entgegen anders lautenden Meldungen ist der Rohverzehr von kleinen Mengen der Aronia unbedenklich, da die geringe Konzentration der in den Früchten enthaltenen Blausäure rasch und effizient abgebaut wird. Die Apfelbeere eignet sich zur Zubereitung von Marmelade, Gelee, Fruchtsoßen, Likör und findet als natürlicher Lebensmittelfarbstoff Verwendung.

Maibeere[®], *Lonicera caerulea* var. *kamtschatica*, Geißblattgewächse, *Caprifoliaceae*

- Weitere gebräuchliche Namen: Honeyberry, Sibirische Blaubeere, Blaue Honigbeere, Blaue Heckenkirsche, Sibirische Blaubeere
- Ursprüngliche Heimat: Ostsibirien, Unterart der heimischen Blauen Heckenkirsche, *Lonicera caerulea*
- Die Maibeere[®] ist ein anspruchsloser, schattentoleranter und forstharter Strauch, sie wird 0,5-1,5 m hoch und wächst relativ langsam. Die trichterförmigen gelb-weißlichen Blüten erscheinen bereits früh in den Monaten März bis April. Der Boden sollte leicht bis mittelschwer sein und im leicht sauren bis leicht alkalischen Bereich liegen. Es empfiehlt sich ein Pflanzenaufbau mit 8-10 Trieben mit regelmäßigem Auslichtungsschnitt wie bei Johannisbeeren. Zur besseren Befruchtung sollten zwei verschiedene Sorten nebeneinander gepflanzt werden. Die Früchte sind walzenförmige bis kugelige, schwarze, hellblau bereifte, 1-1,5 cm lange Doppelbeeren und reifen von Mai bis Juni.
- Geschmack und Inhaltsstoffe: Die Beeren schmecken süßlich bitter und sind saftig, einige Sorten erinnern im Geschmack an Heidelbeeren. Sie enthalten u. a. Fruchtsäuren, Vitamin C, Anthocyane und Flavonoide.
- Sorten: 'Morena', 'Fialka', 'Maistar', 'Mailon', 'Blue Velvet', 'Berry Blue', 'Blue Bird', 'Blue Belle', 'Amur'
- Verwendung: Die Maibeere[®] ist zum Frischverzehr geeignet, ebenso wie zur Herstellung von Marmelade, Kompott, Mus, Säften und Sirup.

Neben dem angesprochenen besonderen Obst gibt es eine Vielzahl weiterer interessanter Arten, wie Kornelkirsche, Feige, Felsenbirne, Indianer-Banane, Cranberry, Vitalbeere[®], Taybeere, Berberitze, Maulbeere, Sanddorn, Elsbeere, Speierling.