

Heimisches Wildobst

Was ist die gesündeste Obstart?

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute ist so nah? Keineswegs müssen Exoten in den heimischen Garten. Zwar werden diese – meist aufgrund ihres angeblich höheren gesundheitlichen Wertes – stark beworben und kommerzialisiert. Doch stehen ihnen die heimischen Obstgehölze keineswegs nach. Der nachweislich gesundheitsfördernde Wert von Obst und Gemüse hängt übrigens nicht von einzelnen Substanzen ab, sondern vom komplexen Zusammenspiel einer ganzen Vielfalt pflanzlicher Inhaltsstoffe.

Deswegen ist es wissenschaftlich gesehen Unsinn, den gesundheitlichen Wert einzelner Obstarten anhand von Gehaltstabellen – vielleicht gar noch anhand der Werte eines einzelnen Inhaltsstoffes – beschreiben zu wollen. Vielmehr kommt es darauf an, dass jeden Tag mehrmals Obst und Gemüse in ausreichenden Mengen verzehrt wird. Am besten gelingt uns das, wenn wir jeden Tag die zur jeweiligen Jahreszeit verfügbaren, am besten regional erzeugten Obst- und Gemüsearten essen. **Dabei ist die gesündeste Obstart diejenige, die uns am besten schmeckt** – weil wir davon am meisten konsumieren, und genau darauf kommt es an.

Neben Äpfeln, Birnen, Kirschen, den Zwetschenartigen und dem Beerenobst können Wildobstarten unseren Speisezettel bereichern. Am besten solche, die bei uns entweder heimisch sind oder schon lange kultiviert werden, denn dies ist die beste Gewähr dafür, dass sie in unserem Klima gut gedeihen.

Wildobstarten müssen an sich nicht regelmäßig geschnitten werden. Wir empfehlen aber, Kornelkirsche, Sanddorn und Aronia als Spindel mit nur einer Mittelachse zu erziehen. Dies fördert die Fruchtqualität, und die Gehölze können etwas kleiner gehalten werden. Bei der Haselnuss und dem Holunder ist es empfehlenswert, einen kurzen Stamm von etwa 80 cm hoch zu ziehen und daran mit einigen steil stehenden Trieben die Krone aufzubauen. Nach ca. fünf Jahren werden die ältesten Triebe herausgeschnitten, so wird der Strauch verjüngt.



Holunder *Haschberg*

Aus den cremeweiß blühenden, ausladenden Schirmrispen bilden sich große Einzelbeeren. Sehr hoher Ertrag. Die frischen Blütenstände werden als Hollerkücherl oder zur Bereitung von Holundersekt verwendet. Die violett-schwarzen Beeren eignen sich zur Saft- und Geleebereitung, sie dienen auch als Farbstoff. Schneiden Sie jährlich die langen Ruten um die Hälfte zurück, so bleibt der Strauch vital und die Fruchtqualität konstant hoch. Pflanzabstand 2,5 m. Reifezeit August.



Sanddorn *Leikora (weiblich)*

Ergibt köstlichen Sirup, auch zur Saftbereitung geeignet. Pflanzabstand 1,8 m. Reifezeit Ende August bis Mitte September. Wurzelanschläge laufend entfernen, sonst entsteht ein dichtes Gestrüpp. Stark bedornt. Es gibt männliche (Sorten *Pollmix*, *Hikul*) und weibliche Pflanzen. Eine männliche Pflanze reicht zur Befruchtung von bis zu sieben weiblichen aus. Schneiden Sie die fruchttragenden Triebe ab. Sie können die Triebe in der Kühltruhe frosten und die Beeren durch Abschlagen der Triebe verletzungsfrei ablösen.



Kornelkirsche *Jolico*

Optisch ansprechender Strauch, blüht früh in auffallenden Gelbtönen. Pflanzabstand 1,5 m. Dunkelrote, kirschgroße Früchte, Reifezeit Ende September. Früchte roh essbar. Zur Bereitung von Marmelade und Gelee, sehr gut als Mischfrucht. Robust.



Apfelbeere *Nero*

Reifezeit: ab Ende August bis in den Oktober hinein
Frucht: großfrüchtige Sorte, schwarzviolett, stark färbender Saft
Verwendung: nur verarbeitet genußfähig, ergibt köstliche Gelees und Marmeladen; auch für Dekorationszwecke geeignet
Strauch: ca. 2 m hoch, Pflanzabstand 1,5 m



Haselnuss in Sorten

Reifezeit: September
Frucht: großfrüchtige Sorten
'Rotblättrige Zellernuss' mit rotem Laub
Pflanzabstand 3 m, wird durchaus 4-5 m hoch