

beerenvielfalt gesund und pflegeleicht

bereits vor jahrtausenden, als unsere vorfahren als jäger und sammler durch die wildnis streiften, bedeutete die vielfalt der wilden beeren eine wichtige nahrungsquelle. beeren bereicherte ihre nahrung mit wertvollen vitaminen, spurenelementen und antioxidantien und verhalfen ihnen zu entscheidenden überlebensvorteilen. bis in die letzten jahrhunderte spielten beeren als nahrungsergänzung eine wichtige rolle. noch für unsere grosseltern war das beeren sammeln im wald eine selbstverständlichkeit, die mit grosser begeisterung getan wurde.

beeren sind zweifellos auch heilpflanzen. heute belegen zahlreiche studien den gesundheitlichen wert von beeren. ihre inhaltsstoffe können einer ganzen reihe von krankheiten vorbeugen und unseren körper ganz allgemein stärken und fit halten. darüber hinaus erfreuen uns beeren mit vielfältigsten formen, farben und natürlich auch geschmacksrichtungen. dabei ist es gar nicht so massgebend welcher beerenklassiker du bevorzugst, der gesundheitliche wert von beeren ist heute ganz allgemein unumstritten.

beeren sind auch vielseitig in der verwendung. beeren die roh gegessen werden können, ist man denn wenn möglich auch gleich roh nach dem ernten. von der hand in den mund, ins müesli, oder in den smoothie, - so sind sie am wertvollsten. ansonsten können sie gekocht, z.b. als marmeladen, kompott oder chutney's verwendung finden. viele beeren können für die winterzeit getrocknet oder eingefroren werden.

aus sicht der permakultur sind beeren auf eine ganz andere weise überaus wertvoll. beeren sind pflegeleicht und brauchen kaum arbeit. die meisten beerenarten brauchen in den gemässigten zonen keinen winterschutz. auch lassen sie sich leicht mit anderen beeren, anderen essbaren pflanzen – oder auch mit zierpflanzen kombinieren. ganz besonders gut passen sie in waldgartensysteme. dort fügen sie sich leicht in die strauch und bodendeckerschichten ein. zudem wachsen viele beeren, - besonders eine vielzahl an wildbeeren - oft sogar von allein - oder einmal eingepflanzt vermehren sie sich selber. durch ihre vielfalt an gattungen, arten und sorten, beschenken sie uns während der ganzen saison von frühling bis herbst mit reichhaltiger nahrung, in allen geschmacksrichtungen und farben, von süss, sauer bis bitter. vielfalt und fast endlose kombinationsmöglichkeiten, machen beeren zu perfekten permakulturpflanzen.

für alle die sich mit beeren beschäftigen möchten, ist es unausweichlich sich gut über das thema zu informieren und zu lernen. denn im gegensatz zu unseren vorfahren, haben wir heute viel an tiefem wissen über diese wunderbaren waldfrüchte verloren. so sind nicht alle beeren roh essbar. einige sind nur gekocht geniessbar, oder zuviele mengen können unbedenklich sein. im gegenzug können als giftig geltende beeren bei entsprechender anwendung heilwirkungen haben. auch allergische reaktionen können, wie bei anderen lebensmittel auch, für bestimmte menschen möglich sein.

was ist eine beere? dazu gibt es wissenschaftliche wie volkstümliche erklärungen. wissenschaftlich ist eine echte beere, eine mehrsamige schliessfrucht, dessen fruchtwand stark entwickelt ist. demzufolge wäre eine erdbeere keine beere, dafür aber eine gurke, eine melone und sogar eine banane. um es also einfach zu machen und keine verwirrung zu stiften, verwenden wir hier den volkstümlichen begriff von beeren und bezeichnen alle kleinen, fleischigen, runden und ovalen früchte als beeren.

die folgende auswahl an volkstümlichen beerenpflanzen zeigt möglichkeiten auf sich mit beeren zu versorgen. die liste hat zum ziel die vielfalt der beeren aufzuzeigen. falls du dich für einzelne beeren interessierst, empfehle ich dir, dich sowohl über anbau, wie auch über verwendungsmöglichkeiten ausführlich zu informieren.

beerenauswahl

die beerenvielfalt ist enorm. die folgende auswahl an beeren zeigt nur einige möglichkeiten auf. tatsächlich ist die auswahl viel grösser. ebenso ist die verwendung weit umfassender, als hier beschrieben ist. (blätter, blüten, holz, etc.)

ribes rubrum crassulariaceae (stachelbeergewächse)

johannisbeeren, rote und weisse sorten. ursprüngliche verbreitung; europa.

ein klassiker in der gemässigen zone. sehr pflegeleicht, humose, nährstoffreiche böden bevorzugt. auch für balkone und terrassen. höhe; ca. 100 – 150 cm.
erntezeit; je nach lage und sorte von juni bis august.

ribes nigrum crassulariaceae (stachelbeergewächse)

johannisbeeren cassis, schwarze sorten. eurasion; gemässigt bis boreal.

sehr pflegeleicht und überaus winterhart, auch für rauhe lagen. höhe ca. 100 – 150cm.
spezieller geschmack „cassis.“
erntezeit; juli – august je nach lage und sorte.

ribes uva-crispa crassulariaceae (stachelbeergewächse)

stachelbeeren, rote, grüne und gelbe sorten. ursprüngliche verbreitung; europa, asien, nordafrika.

für gut durchlüftete standorte und böden. hoher wasserbedarf.
erntezeit; juli – august. höhe; ca. 70 – 120cm.

ribes nidigrolaria crassulariaceae (stachelbeergewächse)

jostabeeren, kreuzungen aus mehrheitlich ribes nigrum und ribes uva-crispa. je nach sorte auch mit der amerikanischen ribes divaricatum.

ursprünglich von dr.bauer als widerstandsfähige und mehltaresistente sorten gezüchtet.
meist sehr geschackvolle, pflegeleichte sträucher / sorten, mit einer höhe von ca. 150 – 200cm.
erntezeit; juli

aronia melanocarpa rosaceae (rosengewächse)

aronia, schwarze apfelbeere ursprüngliche verbreitung; nordöstliches amerika.
am häufigsten angebaut a.melanocarpa, a.arbutifolia.

pflegeleichter strauch, gut winterhart, auch für rauhe lagen.
dunkelblaue bis schwarze früchte. erntezeit; je nach lage und sorte august bis oktober.

aronia arbutifolia rosaceae (rosengewächse)

aronia, rote apfelbeere ursprüngliche verbreitung; nordöstliches amerika.

pflegeleichter strauch, gut winterhart, auch für rauhe lagen.
rote früchte. erntezeit; je nach lage und sorte september bis oktober.
grösse; ca. 100 – 130cm je nach lage und sorte.

lycium barbarum solanaceae (nachtschattengewächse)

goji chinesischer bocksdorn, teufelszwirn. ursprüngliche verbreitung; china – südosteuropa.

anspruchloser, pflegeleichter strauch mit gestrüppähnlichem wachstum.

die als überaus gesund geltenden beeren können von ca.august bis oktober geerntet werden.

auch die jungen blätter sind essbar. höhe; ca 200 – 300cm.

amelanchier lamarckii rosaceae (rosengewächse)

amerikanische, grossfruchtige felsenbirne. ursprüngliche verbreitung; nordöstliches amerika.

anspruchloses, baumartiges gehölz mit schöner herbstfärbung. kommt mit nahezu allen böden und auch mit trockenen standorten zurecht. höhe; ca.400 – 800cm je nach standort und klima.

absolut winterhart und auch für rauhe lagen geeignet.

erntezeit; juni bis juli

amelanchier ovalis rosaceae (rosengewächse)

einheimische felsenbirne ursprüngliche verbreitung; gebirge mitteleuropas bis westasien.

einheimisches wildgehölz. anspruchloser, malerisch wachsender, baumähnlicher strauch. nicht sehr dicht wachsend, daher auch gut als solitäräumchen geeignet. die blau-schwarzen beeren können ab juni bis juli geerntet werden.

sehr schöne orangerote herbstfärbung.

rubus idaeus rosaceae (rosengewächse)

himbeeren. ursprüngliche verbreitung; gemässigt und boreales europa – sibirien.

hoher gesundheitlicher wert. auch blätter für tee verwendbar.

anspruchlos, wächst nahezu überall. bevorzugt kalihaltige, leicht saure böden. absolut winterhart.

höhe; ca. 100 – 200cm. erntezeit; je nach sorten juni – oktober.

himbeeren, sommertragende. fruchten am zweijährigen holz

schnitt; nur die abgeernteten ruten werden geschnitten

die anderen stehen lassen, sonst gibt's im nächsten jahr nichts zu ernten!

die kräftigen ruten stehen lassen, kleine und schwache wegschneiden.

himbeeren, herbsttragende. fruchten am einjährigen holz

schnitt; alle rute werden geschnitten

allgemeines; die ruten werden jeweils knapp über dem boden geschnitten

tipp; um es einfach zu machen, egal welche art von himbeeren, es werden immer nur die

abgeernteten ruten geschnitten.

physalis peruviana solanaceae (nachtschattengewächse)

andenbeere. ursprüngliche verbreitung; nordwestliches südamerika.

mehrfährig aber nicht winterhart. wärmebedürftig, brauchen einen geschützten, vollsonnigen standort.

bei optimalem standorten selbstaussaat möglich.

erntezeit; standortbedingt, ca.september. höhe; ca. 50 -100cm.

vaccinium corymbosum ericaceae (heidekrautgewächse)

amerikanische heidelbeere. ursprüngliche verbreitung; östliches nordamerika, florida – neufundland.

benötigt sauren boden (moor – oder sauerbeet). bei optimalem standort anspruchslose pflanzen mit sehr gesunden beeren. schöne herbstfärbung. höhe; ca 150 – 200cm.
erntezeit; je nach sorte und lage ca. juli – august.

vaccinium myrtillus ericaceae (heidekrautgewächse)

einheimische heidelbeere, blaubeere, heubeere. verbreitung; gemässigt – boreales eurasion.

benötigt sauren boden (moor – oder sauerbeet). die klassische einheimische heidelbeere und eine alte kulturpflanze. höhe; bis ca. 50cm.
erntezeit; ca. juli bis september

vaccinium vitis idea ericaceae (heidekrautgewächse)

europäische preiselbeere. verbreitung; gesamte nördliche halbkugel.

benötigt sauren boden (moor – oder sauerbeet).

ca. 30cm hohes sträuchlein. eignet sich gut als unterbepflanzung in moorbeeten.
rote früchte ab juli – august. nach dem rot werden 2 -3 wochen warten, dadurch wird der geschmack intensiver.

vaccinium macrocarpon ericaceae (heidekrautgewächse)

cranberry. ursprüngliche verbreitung; nördliches amerika.

benötigt sauren boden (moor – oder sauerbeet). die eurasische kraanbeere, kranichbeere ist unter dem botanischen namen vaccinium oxycoccos aufgeführt.
die niederliegende kriechende pflanze, die lange ausläufer bildet, eignet sich ausgezeichnet als unterbepflanzung / bodendecker in moorbeeten.
erntezeit; september bis november, je nach sorte und lage.

fragaria - arten rosaceae (rosengewächse)

erdbeer-arten. verbreitet in unzähligen arten rund um den globus.

unzählige arten und sorten als gartenerdbeeren erhältlich.
auch als unterbepflanzung möglich. nicht länger als 3 – 4 jahre am gleichen standort lassen.
erdbeeren wandern auch von selber. sie vermehren sich durch ausläufer und selbstaussaaten.
besonders die kleinflüchtigen und aromatischen walderdbeeren sind anspruchslose bodendecker.

sambucus nigra adoxaceae (moschuskrautgewächse)

schwarzer holunder. verbreitet von europa, kleinasion bis westsibirien.

wildfrucht / wildgehölz. äusserst wertvolle, mythologische kulturpflanze. anspruchslos und pflegeleicht.

bis ca. 7 meter hoher baumstrauch. der holunder gilt als leicht giftig. daher pflanzenteile nur gekocht verwenden. auch die holunderblüten sind als tee sehr wertvoll. beeren gekocht, als saft, marmelade oder gelee verwendbar. zahlreiche sorten erhältlich.

hinweis; der rote holunder, sambucus racemosa wird als giftiger eingestuft. die roten beeren können zwar verwendet werden, allerdings ist die zubereitung (kochen und entkernen) aufwändiger.

prunus spinosa rosaceae (rosengewächse)
schlehdorn. ursprüngliche verbreitung; europa bis westasien.

wildfrucht / wildgehölz. anspruchslos. ideal auch für wildhecken. ausläufer bildend.
die früchte sind stark säure und gerbstoffhaltig. nach den ersten frösten sind die beeren
bekömmlicher. gekocht in form von marmeladen, sirup, saft verwendbar.
erntezeit; ab oktober.

crataegus oxyacantha oder c. monogyna rosaceae (rosengewächse)
weissdorn. ursprüngliche verbreitung; europa bis westasien.

wildfrucht / wildgehölz. anspruchslos. ideal auch für wildhecken. bekannte herzpflanze.
früchte ab oktober roh essbar. sauer bis süsslich. gekocht als kompott, marmelade, gelee, saft oder
sirup.

hippophae rhamnoides elaeagnaceae (ölweidengewächse)
sanddorn. ursprüngliche verbreitung; europa bis asien.

wildfrucht und wildgehölz. zweihäusig (diözie) weibliche und männliche pflanzen notwendig.
ausläuferbildend.
die orangefarbenen beeren sind äusserst gesund und beinhalten fast den gesamten vitaminkomplex,
besonders auch betacarotin und viel vitamin C. roh geniessbar. auch als mus, gelee, konfitüren,
tee, saft verwendbar.

rubus fruticosus rosaceae (rosengewächse)
brombeere. über die gemässigten zonen der gesamten nordhalbkugel verbreitet.

brombeeren sind meist **rankende pflanzen**, mit stacheligen, verholzenden trieben von ca. 3 – 5 meter
länge, je nach art und standort. anspruchslos. ausläuferbildend. auch dornenlose arten erhältlich.
die blauschwarzen früchte können ab je nach lage von juli bis oktober geerntet werden.

cornus mas cornaceae (hartriegelgewächse)
tierlibaum. ursprüngliche verbreitung; mittel bis südeuropa.

wildfrucht und wildgehölz. kleiner baum. sowohl geeignet für wildhecken wie auch als solitärbaum.
die roten früchte können ab ca. august bis oktober geerntet werden. für marmeladen, kompott, gelee
oder saft. in kleinen mengen auch roh geniessbar, nur wenn sie bereits dunkelrot sind. herb bis sauer.

sorbus aucuparia rosaceae (rosengewächse)
eberesche. ursprüngliche verbreitung; europa bis westsibirien.

wildfrucht und wildgehölz. anspruchsloser, malerisch wachsender baum.
höhe; je nach klima 10 – 20 meter.
die orange bis roten wildfrüchte reifen ab ca. august bis september.
hoher gehalt an vitamin C. roh gegessen kann die wildbeere zu magenverstimmungen führen.
gekocht unproblematisch. z.b. als leicht säuerliche marmeladen, kompott.

mespilus germanica rosaceae (rosengewächse)

echte mispel. ursprüngliche verbreitung; westasien, in europa seit alter zeit eingebürgert.

wildfrucht / wildgehölz. anspruchsloses, eher seltenes bäumchen von bis ca. 4 bis 6 meter höhe.

die braunen apfel Früchte reifen ab ende oktober bis november. ohne frosteinwirkung sauer.

die früchte können z.b. als marmeladen, mus, kompott, gelee verarbeitet werden.

actinidia arguta actinidiaceae (strahlengriffelgewächse)

kiwibeere, honigbeere. ursprüngliche verbreitung; gemässigt, östliches asien

lianenartige kletterpflanze, ideal zur vertikalen begrünung.

im gegensatz zu der etwas anspruchsvolleren a.deliciosa ist die a.arguta pflegeleicht und absolut

winterhart. die beerenartigen früchte reifen ab oktober – november und können mit der schale

verzehrt werden. nebst vielen anderen vitaminen und spurenelementen sind sie besonders reich an

vitamin C.

vitis- arten vitaceae weinrebengewächse

weinreben

vitis vinifera, edelreben oder auch europäerreben sind für den biologischen hausgarten weniger zu empfehlen, da sie krankheitsanfälliger sind.

vitis labrusca, americanoreben oder tessinerreben sind robuster gegen krankheiten, insbesondere mehltau, haben aber den typischen foxgeschmack.

direktträgerreben sind kreuzungen aus v.vinifera und v.labrusca.

diese sind gegenüber krankheiten sehr robust und auch geschmacklich sehr gut. ausgezeichnet für den hausgarten. z.b. kalina, muscat bleu

andre messerli april 2017