



## Berberitze - vielseitiges Wildobst: Fruchtig, frisch und säuerlich

Berberitze - vielseitiges Wildobst: Fruchtig, frisch und säuerlich - Heutzutage ist die Berberitze weitestgehend aus der deutschen Küche verschwunden. Dabei schmecken die roten Beeren erfrischend säuerlich und haben ein feines fruchtiges Aroma. Das Wildobst eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Marmelade, Gelee, Mus und Sirup. Für einen leckeren Saft werden Berberitzen in wenig Wasser weich gekocht, mit einem Tuch ausgepresst, erhitzt und mit Zucker oder Honig vermergt, bis dieser sich aufgelöst hat. Die Früchte schmecken gedünstet in einem farbenfrohen Salat mit Möhren und Mandelblättchen oder in einem Rucola-Pesto zu Baguette. In der orientalischen Küche wird die Berberitze zum Würzen von Reis, Geflügel und Fisch verwendet. Selbst im getrockneten Zustand sind die Beeren noch weich und lassen sich gut verarbeiten. Feinschmecker können sie im Müsli, im Kuchen und pur als Vitaminspender in der kalten Jahreszeit genießen. Die Berberitze, auch Sauerdorn genannt, ist in Deutschland weit verbreitet. Im Spätsommer leuchten die kräftig roten, länglichen Beeren in lichten Wäldern, an trockenen Hängen und Straßenrändern. In Parks und in Gärten sind die dornigen Sträucher häufig als Heckenpflanze zu finden. Noch bis zum Oktober kann das Wildobst geerntet werden. Viele denken, die Früchte seien giftig. Dabei wurde die Berberitze bereits im Mittelalter als Lebensmittel und Heilpflanze verwendet. Die Früchte sind reich an Vitamin C sowie Mineralstoffen und wirken antibakteriell, sodass der Saft beispielsweise gegen Zahnfleischentzündungen helfen soll. Heike Kreuz, www.aid.de  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
53177 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 02 28/ 84 99-0  
Telefax: 02 28/ 84 99-177  
Mail: aid@aid.de  
URL: <http://www.aid.de>  [http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\\_pinr\\_=504615](http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=504615) width="1" height="1">

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

aid.de  
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.