

## 18 essbare Wildfrüchte im Herbst

Name	Giftigkeit	Vorbehandlung	Verwendung	Sonstiges
Berberitze	alle Teile, außer Beeren, schwach giftig	kochen, trocknen	Müsli, Fruchtetee, Essig	viel Vitamin C, süß-säuerlicher Geschmack
Brombeere	-	roh essbar	Kuchen, Eis, Smoothie, Likör, Saft	viel Vitamin C + E
Bucheckern	individuelle Unverträglichkeiten	rösten	Kaffeersatz, Öl, zu Salaten und Gemüse	am besten vom Boden aufsammeln
Eberesche (Vogelbeeren)	rohe Beeren enthalten Parasorbinsäure	kochen (verlieren etwas bitteren Geschmack, wenn Früchte vorher eingefroren werden)	Marmelade, Chutney, Aufstrich, Likör, Sirup, kandierte Vogelbeeren	hoher Vitamin C Gehalt, wirken appetitanregend, kräftigend
Eicheln	hohe Konzentration an Gerbstoffen	Schale entfernen, Eicheln entbittern	Mehl, Kaffeersatz, Brot, Suppen, Frikadellen	Stärke, Fette, B-Vitamine
Esskastanie	-	roh, kochen, rösten	Mehl, herzhaftes und süße Speisen, Andicken von Soßen	nach Hildegard v. Bingen gut für das Gemüt
Hagebutte	Kerne nicht verzehren (Halskratzen/Magenbeschwerden)	roh essbar (ohne Kerne)	Tee, Pulver, Marmelade, Ketchup	sehr hoher Vitamin C Gehalt, immunstärkend
Haselnuss	-	roh essbar	Nussbrot, Müsliriegel, Nussmilch, Aufstrich	viele Vitamine (besonders Vitamin E), Mineralstoffe
Heidelbeere	-	roh essbar	Kuchen, Sorbet	wirken entzündungshemmend
Kornelkirsche	-	roh essbar	falsche Oliven, Kuchen, Saft, Marmelade	werden auch bei Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt
Mehlbeere	-	roh essbar, kochen, trocknen	Tee, Mus, Mehl, Soßen, Marmelade	hoher Pektingehalt, reich an Vitamin A + E
Mispel	-	kochen, trocknen	Chutney, Soßen, Gelee	fördern die Verdauung
Quitte	-	kochen	Chutney, Gelee, Früchtebrot	reich an Kalium, Vitamin C
Sanddorn	-	roh essbar, kochen, trocknen	Tee, Mus, zum Aromatisieren, Wein	viele Vitamine, wertvolle Öle in den Samen
Schlehe	Blausäure in den Kernen	kochen (süßeren Geschmack, wenn Früchte vorher eingefroren werden)	zum Färben, Likör, Gelee, Saft	Früchte wirken zusammenziehend, gut bei Durchfall
Schwarzer Holunder	Blausäure in den Kernen	kochen	zum Färben, Saft, Mus	stärkt die Abwehrkräfte
Walnuss	-	geschälte Nüsse roh essbar	Brot, Kuchen, Müsli, Nussmilch	hoher Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Weißdorn	-	roh essbar	Tee, Saft, Sirup, Likör	herzstärkende Eigenschaften