

Gewöhnliche Mehlbeere (*Sorbus aria*)

Familie: Rosaceae, Rosengewächse

Wussten Sie schon?

Wahrscheinlich nicht, aber sie können es erahnen.

Aus den Früchten der Mehlbeere hat man früher Mehl gemacht.

Gewöhnliche Mehlbeere	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter												
Blüten												
Früchte												

Standortansprüche und Verbreitung:

Von Südeuropa bis Asien bis in Höhenlagen von etwa 1600 m Höhe. Bevorzugt trockene, lockere, steinige, nährstoffarme Böden und sonnige bis halbschattige Standorte.

Verwendung als Nahrung:

Früchte: Die Früchte können roh oder getrocknet gegessen und verarbeitet werden. Frisch können sie zu Mus, Marmelade, Kompott, Obstkuchen, Saucen, Suppen oder zum Aromatisieren von Likören genutzt werden. Getrocknete Früchte können wie Rosinen genutzt werden, gemahlen dienen die Früchte zum Strecken von Mehl. Ihr Geschmack ist nicht ganz so herb wie der der Eberesche/Vogelbeere (*Sorbus aucuparia*) und Elsbeere (*Sorbus torminalis*), trotzdem werden sie auch oft erst nach dem ersten Frost geerntet oder vor der Verarbeitung über Nacht ins Eisfach gelegt. Dann werden sie gerne mit besonders bitteren oder sauren Wildfrüchten wie Zierquitte, Kornelkirsche oder Berberitze gemischt um in Kombination für einen milderen Geschmack zu sorgen.

Samen: Die gerösteten und geschroteten Samen können als Kaffeeersatz dienen.

Blüten: Diese können zu Sirup eingekocht werden.

Heilwirkung:

Die rohen Früchte als auch ein daraus aufgebrühter Tee können bei Durchfall und Darmträgheit eingesetzt werden. Ebenfalls wird die Mehlbeere bei Reizdarm-, Nieren- und Menstruationsbeschwerden angewendet. Gedörrte Früchte helfen gegen Husten.

Inhaltsstoffe:

Kohlenhydrate, Pektin, Vitamin A und C, Gerbstoffe, (Para-) Sorbinsäure, Zitronensäure, Apfelsäure, Sorbit, Carotinoide.

Küchenrezepte:

Mehlbeermehl:

Mehlbeeren trocknen. Am besten in einem Dörrautomat oder im Backofen bei maximal 50°C, Umluft und mit leicht geöffneter Tür – man kann gut einen Holzkochlöffel in die Tür klemmen um sie einen Spalt

weit offenzuhalten. Danach im Mixer bei niedriger Umdrehung zerkleinern und nochmals nachtrocknen. Nur wenn die Masse gut durchgetrocknet ist verklebt sie nicht mehr und kann gemahlen werden. Das Mehl kann verschiedenen Teigen beigemischt werden, verleiht ihnen einen rötlichen Farbton, einen fein fruchtigen Geschmack und sorgt für eine längere Haltbarkeit des Gebäcks.

Mehlbeerbrot:

1 Würfel frische Hefe

700 g Weizen-Vollkornmehl

300 g Mehlbeermehl

1 TL Salz

3 EL Sonnenblumenöl

50 g Sonnenblumenkerne

Den Hefewürfel in 500 ml lauwarmen Wasser auflösen. Dann die beiden Mehlsorten mit dem Salz, dem Öl und der aufgelösten Hefe zu einem glatten Teig kneten und 40 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten und dabei die Sonnenblumenkerne einarbeiten. Nun als großen Laib geformt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben oder auf zwei ausgewaschene und mit Mehl eingestäubte Kastenformen aufteilen. Nochmals abgedeckt an einem warmen Ort für 20 Minuten gehen lassen. Dann das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

Mehlbeerlikör:

Angelehnt an den berühmten Alisier, Adlitzbeerenschnaps oder Eau-de-vie d'Alisier. Für dessen Herstellung man allerdings für 1 Liter Schnaps 50 Liter Maische benötigt, so kann im Gegensatz dieser Likör recht leicht selbst zubereitet werden.

Die frischen Früchte abwiegen und mit dem gleichen Anteil Wasser auf kleiner Stufe weichkochen. Dann zerstampfen und durch ein Passiertuch filtern. Den gewonnenen Saft nochmals abwiegen und diesmal mit der gleichen Menge Zucker mischen, aufkochen und so lange köcheln lassen bis die Flüssigkeit auf zwei Drittel reduziert ist. Dann etwas abkühlen lassen und mit der doppelten Menge Korn, Wodka oder Weinbrand mischen, in Flaschen füllen und an einem dunklen, kühlen Ort mindestens 3 Wochen reifen lassen.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>