

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 7-8

Artikel: Saftige Maulbeeren
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981538>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Saftige Maulbeeren

Die Früchte des aus Asien stammenden Baumes sind eine feine Delikatesse. Sie haben, wie auch die Blätter, zudem eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Text: Glorija Schönsleben

Seine Heimat ist Asien, doch schon seit dem Mittelalter ist er auch in Europa zu Gast: der Maulbeerbaum. In der Schweiz hat sein Anbau dank der Seidenraupenzucht im landwirtschaftlichen Nebenerwerb eine beachtliche Tradition. Der Verein Swiss Silk setzt sich aktuell dafür ein, diese Geschichte weiterzuspinnen. Aber auch die Stiftung ProSpecieRara hat den Maulbeerbaum auf ihrer Agenda: Sie inventarisiert die «historisch» noch vorhandenen Gewächse seit 2012, untersucht sie und bemüht sich, Jungpflanzen nachzuziehen. Das Maulbeerbaum-Vorkommen ist weit über die Schweiz gestreut; mehr alte Bäume als anderswo treten in der Region Genfer- und Zürichsee, um den Bielersee und im Rhonetal auf.

Beerige Varianten

Im Gegensatz zu anderen Beeren, die meist an Sträuchern gedeihen, sind Maulbeeren die Früchte des Maulbeerbaums. In Europa kommen vor allem drei

Varianten vor: die Weisse Maulbeere (*Morus alba*), die Rote Maulbeere (*Morus rubra*) sowie die Schwarze Maulbeere (*Morus nigra*). Diese drei Arten haben unterschiedliche Früchte, die aber alle kulinarisch verwendbar sind. Sowohl Weisse als auch Rote Maulbeeren wachsen auf der Alpennordseite, wohingegen die schwarze Version eher in südlichen, wärmeren Gegenden Europas zu finden ist. Die Ursprungsorte der Pflanzen sind auch unterschiedlich – die Schwarze und Weisse Maulbeere stammen aus Asien, während die Rote in Nordamerika beheimatet ist.

Die schwarzen Früchte sind grösser als Brombeeren, ähneln ihnen im Aussehen ansonsten aber sehr stark. Auch die beiden anderen Sorten haben relativ grosse Früchte. Interessanterweise sind die Farben der Beeren kein verlässliches Unterscheidungsmerkmal, denn auch Weisse Maulbeeren können zum Beispiel dunkel erscheinen; auf demselben Baum können daher Früchte in verschiedenen Farben heranwachsen,

welche aber trotzdem immer noch zur gleichen jeweiligen Art gehören.

Am einfachsten lässt sich die genaue Unterart des Baums deshalb weniger durch die Früchte als vielmehr durch seine Blätter identifizieren. Die Blätter sehen im Allgemeinen herzförmig aus, wobei diejenigen des Schwarzen Maulbeerbaums auf der Oberseite und die des Weissen auf der Unterseite behaart sind.

Leibspeise der Seidenraupen

Heutzutage sind Maulbeerbäume schon fast eine Rarität geworden. Vor wenigen Jahrhunderten sah dies noch ganz anders aus: Der Hauptakteur in der botanischen Szene war die Weisse Maulbeere, wobei der begehrteste Teil nicht die Früchte, sondern das Laub war. Seidenraupen ernähren sich mit Abstand am liebsten von den Blättern des aus China stammenden Weissen Maulbeerbaums. Die Schweizer Wirtschaft warf im 19. Jahrhundert ein Auge auf den Baum, um mit dessen Hilfe rein schweizerische Seide zu produzieren.

In der Schweiz wurden im Jahr 1837 mehr als eine halbe Million Weisse Maulbeerbäume gezählt. Die einheimische Seidenproduktion wurde jedoch durch die Anfälligkeit der Seidenraupen auf Krankheiten erschwert. Den Todesstoss versetzte letztlich die Erfindung der «künstlichen Seide», und damit gerieten auch die Maulbeerbäume als Nutzpflanzen langsam in Vergessenheit.

Allmähliche Reifung, längere Ernte

Die Ansprüche von Maulbeeren kommen denen der Weinreben sehr nah, deshalb gedeihen sie gut in Weinregionen. Sie vertragen keine ständige Feuchte im Boden. Besonders in den ersten Jahren nach der Pflanzung ist der Baum noch sehr frostempfindlich. Die Weisse Maulbeere verträgt kalte Winter mit dem Alter jedoch besser.

Ein grosser Vorteil der Pflanze besteht darin, dass die Früchte nach und nach heranreifen; dadurch kann das Erntevergnügen abhängig von der Baumgrösse über einen mehrmonatigen Zeitraum bis Anfang Herbst dauern. Die Ernte ist einfacher, wenn die Grösse des

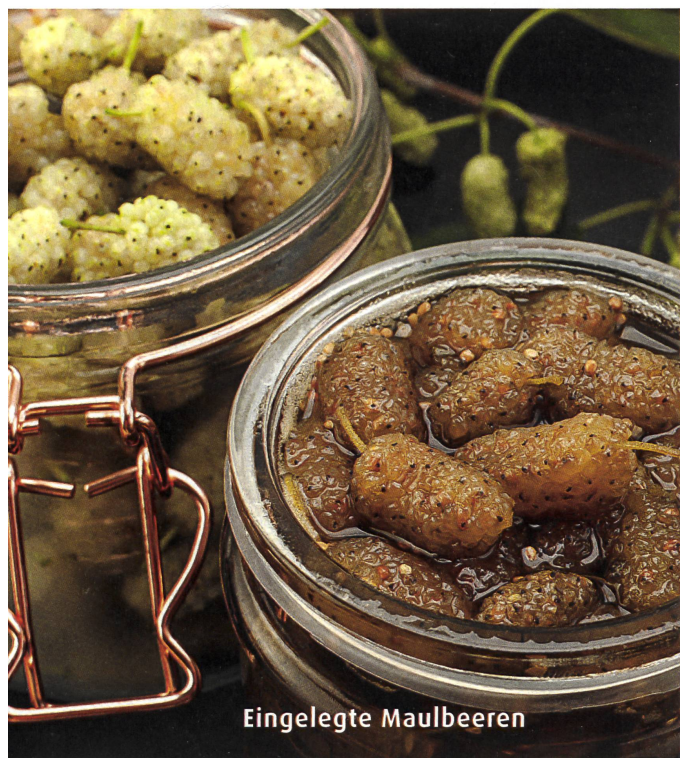
Botanisch betrachtet

- * Blüte Mai/Juni
- * Erntezeit von Juli bis Oktober
- * Maulbeerbäume sind sehr mächtige Bäume. Sie können über zehn Meter hoch und mehr als hundert Jahre alt werden. Die sommergrünen Gewächse sind meist selbstfruchtbar, d.h. auf demselben Baum kommen sowohl weibliche als auch männliche Blüten gleichzeitig vor. Nach der Blütezeit entstehen aus den Blüten die süssen Früchte.





Maulbeerkonfitüre



Eingelegte Maulbeeren

Was steckt drin?

- * Vitamine B5, C und E
- * Spurenelemente: Eisen, Mangan, Zink
- * Kalzium, Kalium, Phosphor



Getrocknete Maulbeeren

Baumes unter Kontrolle gehalten wird. Sehr grosse Bäume vertragen zwar den Winter besser, machen aber die Ernte schwieriger.

Vorsicht: Die reifen fallenden Früchte machen ziemlich viel Schmutz, deshalb ist es ratsam, den Baum an einem Ort im Garten zu pflanzen, wo es ausreichend Platz rundherum gibt. Ein Tuch unter dem Baum während der Hauptsaison vermag Früchte aufzufangen.

Tipp: Beim Urlaub in südlichen Ländern auf dem schön schattigen Parkplatz unter einem Maulbeerbaum zu parken, ist keine besonders gute Idee, denn das verspricht Mehrarbeit bei der Reinigung des Fahrzeugs.

Einsatz in der Küche

Die reifen Beeren können auch gut direkt vom Baum gepflückt werden. Sie sind weich und sehr saftig. Bei der Ernte empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen, denn die Früchte haben eine enorme Farbkraft und hinterlassen hartnäckige Flecken auf Händen oder Kleidung. Maulbeeren sind sehr leicht verderblich. Sie eignen sich am besten für den sofortigen Verzehr oder die direkte Weiterverarbeitung, denn nach einem Tag im Kühlschrank können sie bereits verdorben sein. Die Tatsache, dass die Früchte über eine längere Zeitperiode nach und nach reifen, wirkt der schlechten Lagerfähigkeit entgegen, da nicht die gesamte Ernte auf einmal verarbeitet werden muss.

Am aromatischsten und schmackhaftesten sind Schwarze Maulbeeren, wobei die Weissen milder, weniger süß sowie weniger ausgeprägt schmecken. Die schwarzen Maulbeeren können in einem Kuchen eine andere Beerensorte ersetzen, entweder komplett oder als Mischung mit anderen Beeren. Sie eignen sich auch für Marmeladen, Saft, Sirup, Strudel, Kompott oder Chutney.

Frisch sind sie hervorragend für einen Obstsalat oder Smoothie geeignet; sie harmonieren mit Minze, Nelken, Vanille und Zimt. Schwarze Maulbeeren werden generell zum Süßen oder Beimischen bzw. Drüberstreuen bei Müesli verwendet und können entweder eingeweicht oder im reinen getrockneten Zustand als Snack vernascht werden. Sie passen gut zu Weiss-

und Dinkelmehlprodukten; am besten kommt ihre süsslich-herbe Note aber zusammen mit Produkten aus Vollkornmehl zur Geltung.

Maulbeeren haltbar machen

Frische Früchte landen aufgrund der bereits genannten Verderblichkeit und schwierigen Transportierbarkeit nur sehr selten auf dem Markt. Die Beeren eignen sich jedoch sehr gut zum Trocknen oder Einfrieren. Getrocknete Maulbeeren sind in den meisten Bioläden oder besser sortierten Lebensmittelgeschäften das ganze Jahr über zu finden. Beim Trocknen verändert sich die Farbe ins Beige oder in andere Brauntöne, und der Geschmack wird dem von Rosinen ähnlich, aber mit milderer Note.

Wie auch bei einigen anderen Beerensorten üblich, gilt es beim Einfrieren zu beachten, dass das Aussehen nach dem Auftauen nicht mehr ganz so optimal ist.

Heilende Eigenschaften in Früchten und Blättern

In der Kulinarik werden hauptsächlich nur die Früchte genutzt. Für heilende Zwecke verwendet man auch die Blätter, Rinden und Wurzeln. Die Blätter werden entweder frisch, getrocknet oder fein vermahlen als Tee getrunken; sie enthalten kein Koffein. Fein vermahlen erinnern sie optisch wie auch geschmacklich an Matcha-Tee. Die getrockneten Früchte der Schwarzen Maulbeere eignen sich auch für süssen Beerentee, der entweder heiss oder kalt genossen wird.

In China als einem der Ursprungsländer wird die Pflanze schon lange aufgrund ihrer heilenden Eigenschaften geschätzt: In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet man sie gegen Kopfschmerzen und Husten.

Neben einem positiven Einfluss von Maulbeer-Zubereitungen auf die Knochen- und Zahngesundheit wurden auch positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf und bei Magen-Darm-Beschwerden beschrieben. Ihre abführende Wirkung bringt auch die Verdauung in Schwung.

Bei Schmerzen oder Blähungen im Bauch kann man ebenfalls zu den Früchten des Maulbeerbaums greifen.

Dank des enthaltenen Vitamin C und der Antioxidanzien können die Früchte zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Mit 50 Gramm frischen Beeren wird schon 5 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C gedeckt. Da er Schleim lösen kann, wird Saft aus Maulbeeren auch bei Erkältungen eingenommen.

Ein Aufguss aus den Blättern der Schwarzen Maulbeere kann zudem bei Blutzuckerproblemen, Bluthochdruck sowie auch bei Fieber helfen.

Nahrhaft und kalorienarm

Frische Maulbeeren sind eine vorzügliche Wahl für eine gesunde und figurbewusste Ernährungsweise. Sie enthalten einerseits zahlreiche Nährstoffe, andererseits vergleichsweise wenig Kalorien und Fett. Der Kaloriengehalt von 100 Gramm Maulbeeren ist vergleichbar mit dem anderer, eher verbreiteter Beerensorten, wie z.B. Blaubeeren oder Erdbeeren; sie enthalten aber weniger Kalorien als 100 Gramm Himbeeren. Als Extrapunkt zu werten ist ein relativ hoher Eiweissgehalt, der beim Muskelaufbau eine wichtige Rolle spielt. •

Maulbeerbaumallee

Im Ruppiner Land (DE) kann man auf dem Gut Zernikow eine einzigartige Maulbeerallee mit zahlreichen, mehr als 250 Jahre alten denkmalgeschützten Bäumen bestaunen. Die Maulbeere hat auf dem Gut eine grosse Bedeutung; es wird sogar ein Maulbeerfest organisiert.

