



Mangelscheinungen in früheren Zeiten: Einfache Hausmittel wie die Eberesche als Heilmittel

Typische Mangelscheinungen früher:

- Jodmangel
- Vitamin D Mangel 
- **Vitamin C Mangel** 

Skorbut:

- Auf Grund von **Vitamin C Mangel**
- Typische Symptome:
 - Müdigkeit und Schwächegefühl
 - Zahnfleischbluten bis hin zu Zahnausfall
 - Schwellungen und Blutungen der Schleimhäute
 - Verzögerte Wundheilung
 - Muskel- und Gelenkschmerzen
- Kann bei nicht-Behandlung durch Herzschwäche zum Tod führen

Die Eberesche – „Zitrone des Schwarzwalds“

- Auch als **Vogelbeere** bekannt
- Weit verbreitet im Südschwarzwald
- Blüte: Mai – Juni
- Früchte: August - Oktober
- Name „Vogelbeere“ leitet sich von ihrem Nutzen ab; die Beere ist für zahlreiche Vögel wertvolle Nahrung



Nutzen früher:

- Aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts wurden gekochte Vogelbeeren zur Vorbeugung und Behandlung von Skorbut eingesetzt
 - Früchte enthalten **50-200 mg Vitamin C** (doppelt so viel wie Zitronen)
- Wurden aber auch als Tierfutter, zur Bodenverbesserung, zur Wiederbewaldung und zur Holzverarbeitung verwendet

Fakten-Check:

Die Vogelbeere ist **nicht giftig!**

Nur die bittere Parasorbinsäure kann in größeren Mengen zu Unwohlsein führen. Durch kochen wird diese in bekömmlichere Sorbinsäure umgesetzt.



Vogelbeeren-Marmelade

Zutaten:

- 1 kg Vogelbeeren, Eberesche
- ½ Liter Apfelsaft
- 1 kg Gelierzucker 1:1
- 1 Prise Zimt

Anleitung:

1. Gegen die Säure die Beeren 1-6 Monate einfrieren, zuvor Stiele entfernen und waschen
2. Die Beeren nach dem Auftauen mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Solange auf mittlere Hitze köcheln lassen, bis die Beeren richtig weich sind
3. Die Beeren nach belieben pürieren
4. Nun den Gelierzucker und Zimt hinzufügen und gut umrühren. Die Mischung aufkochen lassen und 4 Minuten unter umrühren kochen lassen.
5. Als letztes die Vogelbeermarmelade in gut gesäuberte Gläser füllen und sie direkt verschließen, sodass beim runterkühlen ein Vakuum entsteht.