



Dornen oder Stacheln vor, die bei der Ernte hinderlich sind. Die Früchte enthalten viele Gerb- und Bitterstoffe sowie kräftige Kerne. Sie sind oft reich an Ballaststoffen, was sich in Schorfigkeit, Hartsalzigkeit und Holzigkeit äußert. So war und ist das Zuchtziel beim Obst sowie Fruchtgemüse die Reduktion von Dornen, Kernen (mit einzelnen Ausnahmen, z. B. Steirischer Ölkürbis), ledrigen Schalen sowie Gerb- und Bitterstoffen zugunsten des Zuckergehalts. Man will eine süße, saftige, milde, nicht zu saure, gefällige Frucht.

Im modernen Obstsortiment sind folglich Ballaststoffe, Gerb- und Bitterstoffe bereits deutlich reduziert, was unter anderem immer stärker mit der Ausbreitung der Zivilisationserkrankungen in Zusammenhang gebracht wird.

Alte Sorten sind zudem selten Allround-Obst. Man unterschied einst nicht nur Wirtschafts- und Tafelobst, sondern verwendete bestimmte, nicht austauschbare Sorten für ganz bestimmte Zwecke und Rezepte.

ERRUNGENSCHAFTEN DER MODERNEN ZUCHT

„Moderne Sorten“ müssen, um am Markt bestehen zu können, den Ansprüchen der Landwirte, der Händler und der Konsumenten gerecht werden. Landwirte sind auf raschen Wuchs und große Erträge angewiesen, die Früchte sollen möglichst gleichzeitig erntereif werden, um auch die großen Abnehmer bedienen zu können. Sie sollen von einheitlicher Größe und mechanisch strapazierfähig sein, um beim Handling und Transport keinen Schaden zu nehmen.

Bei den Händlern kommt noch der Anspruch auf gute Lagerfähigkeit („Shelf Life“) hinzu. Auch wollen sie wissen, was

sie bekommen – Überraschungen wie Unregelmäßigkeiten in Wuchs und Farbe sind nicht erwünscht. So kommt es, dass das Obstsortiment im Einzelhandel recht gleichförmig erscheint.

Konsumentinnen und Konsumenten erwarten darüber hinaus günstige Preise, ein ansprechendes Äußeres, einen milden bis süßlichen Geschmack, einen ebenmäßigen Wuchs, zarte Schalen und wenige bis gar keine Kerne. Die Produkte sollen noch eine Weile haltbar und rasch zuzubereiten sein. Allzu oft wird ein unvergleichlicher Geschmack den Kriterien der Wirtschaftlichkeit geopfert. Die verlorengegangene Vielfalt geht dabei niemandem ab, weil man es längst nicht mehr anders kennt. Oder hätten Sie gedacht, dass es allein in der kleinen Schweiz 285 verschiedene Pflaumen- und Zwetschken-Sorten gibt?

„ALTMODISCHE“ ARTEN

Während es bei alten Sorten um Zuchtformen von Apfel, Birne, Kirsche, Zwetschke und Beerenobst geht, gerieten in vielen Fällen gleich ganze Arten in Vergessenheit. Darunter befinden sich auch Wildpflanzen, die in der Vergangenheit wirtschaftliche Bedeutung hatten und irgendwann sozusagen aus dem Obstregal gefallen sind sowie einige Wildobstarten, man denke an Dirndl (Kornelkirsche) und Mispel (Asperl), ebenso Eberesche, Speierling oder Elsbeere, die beinahe schon zu Exoten geworden sind.

Wer die essbaren Wildfrüchte eindeutig erkennen kann, hat sogar die Möglichkeit, sich aus Wildsammlung zu versorgen.

Vogelbeere

Einige Wildobst-Arten wurden früh in Kultur genommen, sodass neue Arten und Sorten entstanden, wie etwa bei der Eberesche (Vogelbeere): Die Wildform ist auch gekocht nur in kleinen Mengen gut verträglich, während die Mährische Eberesche und andere Kultursorten größere Früchte mit stark reduziertem Säuregehalt hervorbringen.

Maulbeere

In Österreich kaum noch bekannt ist die Maulbeere, von der es mehrere wildwachsende Arten gibt. Mit dem Einmarsch der Römer wurden die Rote und die Weiße Maulbeere in Gegenden mit Weinbauklima gepflanzt, u.a. als Futter fürs Federvieh, das sich selbst mit den nahrhaften Maulbeeren versorgte. Maulbeerbäume können glücklicherweise tausend Jahre alt werden.

Quitte

Auch die ursprünglich aus Osteuropa und Nahost stammende Quitte wurde von den Römern nach Europa gebracht. Sie ist gut lagerbar und verströmt einen fruchtigen Duft, ist jedoch roh steinhart und ungenießbar. Man reibt mit einem Tuch den Filz von der Schale, kocht sie im Ganzen und entkernt sie vor der Weiterverarbeitung. Inzwischen gibt es Züchtungen, die auch roh genießbar sind.

INNERE WERTE

Mit der zuchtbedingten Reduktion von Ballaststoffen, aromatischen Gerb- und Bitterstoffen, Fruchtsäuren und Phenolen (natürlichen Farb-, Duft- und Geschmacksstoffen) ist am Weg zur modernen Kulturpflanze einiges an Inhaltsstoffen verlorengegangen. Je länger an einer Sorte „gefeilt“ wurde, desto weniger herb-holzig-säuerliche Aroma- und Wirkstoffe sind noch enthalten.

Wer sich also an kräftig-aromatische Obstsorten hält, hat gute Chancen, deutlich mehr bioaktive Pflanzenstoffe zu sich zu nehmen als mit wässrig-fadem Obst, das womöglich unreif geerntet und wochenlang transportiert wurde.

Ballaststoffe. Stecken in hartem oder holzigem Fruchtfleisch, festen/schorfi-

gen Schalen und hartem Kerngehäuse. Man spürt sie auch als Steinschalen im Inneren der Birne. **Wirkung:** Ballaststoffe nähren die Darmflora und -schleimhaut (unterstützt Ballaststoffe (in der Substanz) auf mechanische Sätmacher. **Jostite:** Ballaststoffe (im Fruchtfleisch) / 4 (Klein) sind quellfähig und haben positiven Einfluss auf die **Gastrointestinaltrakt**.

Gerbstoffe. Sind als **herb-trockene** / bitteres, adstringierendes (zusammenziehendes) Mundgefühl wahrnehmbar und beeinflussen das Aroma. **Note:** Gerbstoffe gehören zur **Gruppe der Phenole**, die bei diversen **Beispielpflanzen** für den Heileffekt verantwortlich sind. **Wirkung:** Gerbstoffe sind **entzündungshemmend** in der **Magen- und Darmschleimhaut**; dichten die **Schleimhaut** ab, sodass sie nicht für **Krankheitserreger** oder **unfertig verdauten Nahrungsmoleküle** durchlässig wird.

Bitterstoffe. Eine kleine **Bitter-Komponente** im Obst kann **durchaus Bestandteil** von **angenehmen, interessanten Aromen** sein.

Wirkung: Bitterstoffe regen den **Speichelfluss**, die **Leber (Galle)** und **Bauchspeicheldrüse** an; **fixieren die**

„Heute will man eine süße, saftige, milde, nicht zu saure, gefällige Frucht. Im modernen Obstsortiment sind folglich Ballaststoffe, Gerb- und Bitterstoffe bereits deutlich reduziert.“

Sättigungsgefühl; tragen zu einer gesunden, elastischen Darmschleimhaut und einem stabilen Immunsystem bei.

Übrigens: Keine Angst vor Gerb- und Bitterstoffen! Sie müssen nicht als bitter wahrnehmbar sein, um ihren Dienst an unserer Gesundheit zu tun. Der regelmäßige Genuss von auch nur mäßig gerb- und bitterstoffhaltigen Lebensmitteln führt zur Gewöhnung, sodass man immer besser damit zurechtkommt – sogar Kinder „lernen“ es zu mögen.

SIND „ALTE“ BESSER ALS „NEUE“?

„Alte Sorten sind tendenziell robuster als neuere, denn vor Jahrhunderten fehlten die chemischen Pflanzenschutzmittel“, sagt der Wiener Obstgärtner Peter Sauer. Dabei müsse aber unbedingt auf den Standort geachtet werden: Passt eine Sorte nicht in die Region, kann der Ertrag leiden. Inzwischen sei aber auch in der modernen Zucht die Robustheit der Obstgehölze wieder ein Zuchtziel.

Zweifellos auf der Strecke geblieben ist die Aromenvielfalt. So heißt es zum Beispiel vom Gravensteiner Apfel, er sei „edel gewürzt mit starkem, herrlichem Aroma“. Andere schmecken nach Muskat, erinnern an Wein oder haben gar eine Bananen- oder Himbeer-Note, schwärmt der Obstgärtner. Das Aroma von Früchten ist jedenfalls eine komplexe Angelegenheit. Für das typische Erdbeer-Aroma beispielsweise sind etwa 360 Aromastoffe verantwortlich, zusätzlich zu verschiedenen Zuckern und Fruchtsäuren?

Viele Apfel-Allergiker können die alten Obstsorten ohne allergische Reaktion genießen. Kräftig gefärbtes Obst enthält besonders viele Polyphenole, die die

„Allzu oft wird ein unvergleichlicher Geschmack den Kriterien der Wirtschaftlichkeit geopfert. Die verlorengegangene Vielfalt geht dabei niemandem ab, weil man es längst nicht mehr anders kennt.“

Allergiewirkung drosseln. Und gerade unter den ältesten Apfelsorten finden sich extrem dunkle, sogar rotfleischige Sorten. Leider sind ungespritzte alte Apfelsorten im Handel kaum erhältlich.

VIelfALT ALS GRUNDSICHERUNG

Es ist nicht allzu lange her, da hatten noch viele ihre eigenen Obstbäume und waren teils sogar in der Lage, sie selbst zu verkreuzen und zu selektieren, sprich: die Sorten hinsichtlich Standort und eigenen Vorlieben zu optimieren. So ist über die jahrtausendelange Wechselwirkung zwischen Mensch und Pflanze eine Vielfalt entstanden, von der wir heute nur noch träumen können, denn wie bei allen anderen Kulturpflanzen sind auch viele Obstsorten bzw. -arten für immer verschwunden. Schon vor der Jahrtausendwende wurde die Menge verlorengegangener Nutzpflanzen-Sorten auf 75 Prozent geschätzt. Ein prägnantes Beispiel: Vor 100 Jahren gab es noch rund 2.000 Apfelsorten, von denen sich bis heute nur ungefähr 20 im Handel halten konnten. Ein wesentlicher Aspekt alter Züchtungen liegt in ihrem Beitrag zur genetischen Vielfalt: Je mehr samenfeste Sorten und

Arten erhalten bleiben, desto besser sind wir gerüstet, um züchterisch auf kommende Klimaveränderungen zu reagieren.

Im Gegensatz zu den modernen Intensivobstanlagen wurden mit Obstbäumen Streuobstwiesen angelegt – Futterwiesen mit locker darauf verteilten Hochstammobstbäumen. Diese Flächen erwiesen sich als wertvolle Ökosysteme, die jedoch aufgrund mangelnder Wirtschaftlichkeit mehr und mehr verschwinden. Die Wiederentdeckung alter, extensiver Methoden, privates und kommunales Engagement, viel Idealismus und ein langer Atem nähren die Hoffnung auf eine Renaissance der Streuobstwiesen.

RETTUNG DER VERGESSENEN FRÜCHTE

Viele alte Gärten beherbergen noch Blüme aus der Zeit unserer Groß- oder Urgroßeltern. Oft sind es Ringlotten oder Quitten, in burgenländischen Gärten sogar der eine oder andere Maulbeerbäum. Doch diese Bäume sind bereits alt und werden bald aussterben – wenn die Nachfrage nicht weiter steigt.

Tatsächlich hat sich hier schon einiges getan: Manche Menschen vermissen Aromen aus ihrer Kindheit, und die Obstgärtner haben darauf reagiert: Auf Bauernmärkten sind vereinzelt wieder Winteräpfel (z. B. Boskoop) und Mispeln erhältlich, sogar in Supermärkten finden sich sortenreine Apfelsäfte im Spezialitätenregal. Wer einen alten Baum im Garten hat und nicht nur als Konsument, sondern auch als Erhalter aktiv werden will, kann die Früchte bestimmen lassen und Samen oder Edelreiser abgeben, falls es sich um eine Rarität handelt. ♦

Buchtipps
„Paradiesäpfel und Pastorenäpfel. Bilder und Geschichten von alten Obstsorten“ von Erika Schermaul, Thorbecke Verlag
„Obsterbe und Amazone. Vergessene Beerenaromen – neu entdeckt“ von Brigitte Bartha-Pichler, Martin Fink, Bernd Kajna und Markus Zuber, Löwenzahn Verlag
„Das Arche Noah Kochbuch der gemessenen Obst- und Gemüsearten“ von Johann Reisinger und Beate Koller, Brandstätter Verlag

Links
Sortenbestimmung: www.arche-noeh.at
Liste verschiedener historischer Obstsorten: www.obstsortenerbe.at/de/lieferanten/verschlaesse

Dirndl, Mispel, Boskoop & Quitte
Alte Obstsorten neu entdeckt

Im 19. Jahrhundert gab es Aufzeichnungen über 900 Apfel- und 1.000 Birnensorten, heute ist nur noch ein Viertel davon im Handel erhältlich. Lesen Sie, warum der Großteil der alten Obstsorten in den vergangenen hundert Jahren „verschwunden“ ist und wie wir unser kulinarisches Erbe retten können.

■ TEXT: MAG. GERIT FISCHER

Alte Obstsorten – das klingt nicht besonders sexy“, hörte ich einmal jemanden sagen. Dabei sind ihre vielfältigen Farben, Formen und Aromen äußerst reizvoll, die Geschichten dazu faszinierend und die Speisen daraus eine Bereicherung unserer Ernährung.

WAS IST EINE „ALTE SORTE“?

Alte Sorten sind Züchtungen, die den Anforderungen des modernen Marktes nicht mehr gerecht werden und nur noch

von Liebhabern und in speziellen Einrichtungen angebaut werden. Sie sind stets samenfest, können also durch Bestäubung und Aussaat vermehrt werden, ohne ihre charakteristischen Eigenschaften in der Folgegeneration einzubüßen.

Je ursprünglicher eine Art oder Sorte ist, desto näher ist sie „an der Wildpflanze“, sie verfügt also verstärkt über Eigenschaften, wie sie eine Pflanze in freier Wildbahn zum Überleben benötigt. Zum Beispiel kommen als Fraßschutz häufig

