

Verwendungsmöglichkeiten

331 661 Vitalbeere®

Die Vitalbeere® stammt aus China und ist eine attraktive, interessante Schlingpflanze. Sie ist winterhart, laubabwerfend, liebt Halbschatten und blüht und fruchtet bereits ab dem zweiten Jahr. Im Frühjahr bitte organischen Dünger zuführen und bei Trockenheit gießen.

Die Früchte schmecken süß, sauer, salzig, bitter und scharf. Man nennt Sie deswegen auch in China Wu-Wei-Zi, was so viel bedeutet wie „Fünf-Aroma-Frucht“. Ich habe Ihnen hier verschiedene Verwendungsmöglichkeiten zusammengestellt, damit Sie das volle Aroma der Vitalbeere® nutzen können:

Tee aus Blättern und Trieben

1–2 Kaffeelöffel getrocknete und zerkleinerte Blätter und Triebe rechnet man für 1 Tasse Tee. Übergießen Sie das Gemisch mit siedendem Wasser und lassen es einige Stunden stehen. Das ergibt ein Kalt- oder Warmgetränk mit einem säuerlichen, leicht bitteren Geschmack. Ich empfehle Ihnen, den Tee mit Zucker oder Honig zu süßen und auch geschmacksstärkend 1 Esslöffel Natursaft hinzugeben. Von frischen Blättern und Trieben nehmen Sie entsprechend mehr.

Tee aus trockenen Früchten

Der Tee aus Früchten wird wie der aus den Blättern bereitet. Sie sollten ihn aber mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Die abgeseihten Früchte können Sie ebenfalls verwerten (Ganze Früchte in Zuckerlösung, Gelee oder Marmelade), da viele wertvolle nicht wasserlösliche Inhaltsstoffe vor allem in den Samen zurückbleiben.

Saftbereitung

- *Natursaft:* Die gewaschenen Beeren, 1 kg Früchte und 100 ml Wasser zerdrücken Sie in einer Kasserolle (Vorsicht, die Samen sollen ganz bleiben und nach dem Pressen ausgewaschen werden) und pressen das Gemisch durch ein Tuch. Der erhaltene Saft wird 5 Minuten auf 90°C erhitzt, in Flaschen gefüllt und kühl gelagert.
- *Sirup:* Im gewonnenen Natursaft verrühren Sie etwas Zucker und erhitzen den Saft 5 Minuten auf 90°C. Der Sirup wird in Flaschen gefüllt und gleich wieder in kaltem Wasser abgekühlt.

Ganze Früchte in Zuckerlösung

Geben Sie die gewaschenen und trockenen Beeren in Einweckgläser und übergießen Sie diese mit einer Zuckerlösung. Dann bei 90°C 8-10 Minuten pasteurisieren und gleich im Wasserbad abkühlen. Auf 1 kg Früchten rechnet man ca. 0,5 kg Zucker und 250 ml Wasser.

Gelee oder Marmelade

Aus den Früchten lässt sich auch ein Gelee oder Marmelade bereiten. Die Samen bleiben immer über. Sie schmecken auch ohne Fruchtfleisch gut und haben einen nicht zu unterschätzenden Nährwert. Gezielt wird aus ihnen ein Öl destilliert, das medizinischen Zwecken dient.

Wirkung der Vitalbeere®

Experimente haben gezeigt, dass Wu Wei Zi bedeutende Wirkungen erzielen kann. Als Tee, Saft oder als ganze Frucht zu sich genommen hilft die Vitalbeere® heilsam gegen Husten, stärkt das Herz und aktiviert die Verdauung. In den letzteren Jahren ist sie auch benutzt worden, um Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit und Leberentzündung zu behandeln. Schon im alten China schätzen hoch angesehene Mediziner die Vitalbeere®. Dort wird sie noch heute mit höchster Lebenserwartung in Verbindung gebracht.