

# Die fast Vergessene

**S**weet as cherry pie ...« Vorsicht, dass sich jetzt kein Ohrwurm einschleicht, denn mit einer echten Kirsche hat die Kornelkirsche außer ihrer Farbe und des harten Steins nichts zu tun. Das rote, säuerliche Wildobst, das an Sträuchern oft in Parks, an Hecken und am Waldrand zu finden ist, zählt zu den Früchten des gelben Hartriegels (*Cornus mas*). Die länglichen Früchte sind bis zu zwei Zentimeter groß und hängen paarweise an ihren dünnen Stielen. Der Strauch, an dem sie wächst, kann vier bis acht Meter hoch werden und ist vor allem in südlichen, wärmeren europäischen Ländern weit verbreitet, aber auch in Teilen von Mitteleuropa, etwa in Deutschland. Sie gehört zu den früh blühenden Bäumen im Jahr und bereichert mit ihren gelben Blüten oft den Garten, wenn noch Schnee liegt.

In ihrem satten Rot ist die Kornelkirsche sehr hübsch anzuschauen, doch so wie es vielen anderen wilden Obstsorten erging, geriet auch sie im Lauf des

20. Jahrhunderts in Vergessenheit. Dabei ist sie eine wahre Vitaminbombe: Ihr Fruchtfleisch liefert viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C und B, Calcium, Kalium und Magnesium. Da sie außerdem reich an Antioxidanzien ist, ist die alte, heimische Frucht in der Phyto-medizin vor allem für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt, die insbesondere im Magen-Darm-Trakt helfen. Ihre Inhaltsstoffe wirken heilend auf die Schleimhäute des gesamten Verdauungsapparates und können zudem die Wundheilung bei entzündeten Mund- und Rachenschleimhäuten sowie bei Gastritis stimulieren.

Schon Hildegard von Bingen empfahl die Früchte der Kornelkirsche gegen chronische Darmleiden, Zöliakie, Durchfall und Blutsturz, aber auch bei Gicht und Rheuma. Gegen Fieber und Kopfschmerzen verordnete sie den reinen Fruchtsaft oder einen Teeauszug aus der Rinde des



**KORNELKIRSCH (CORNUS MAS)** auch Herlitzke, Dirlitzke, Dirndl



## BUCHTIPP

### *Die Kornelkirsche*

Autorin: Manuela Grasmann

Zahlreiche Rezepte mit dem roten Wildobst: von Sekt über Salat bis zu Marmelade und Kompott.

160 Seiten | 19,90 € | Leopold Stocker

**ONLINE BESTELLEN:**

**WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE**

portofrei



## Klein, aber oho:

Sie enthält Anthocyane, das sind knallrote Pflanzenfarbstoffe, die zur Vitamin-P-Gruppe gehören. Diese Vitamine üben eine

ausgezeichnete Schutz- und Heilwirkung auf entzündete und verletzte Schleimhäute und Blutgefäße insbesondere des Verdauungstraktes aus. Auch der hohe Anteil an Vitamin C fungiert als Antioxidans: Es verhindert die Schädigung empfindlicher Moleküle. Neben Calcium, Kalium und Magnesium stecken Glucose, Malon- und Zitronensäure, Schleim- und Gerbstoffe drin.

## » ... und die Frucht reinigt und stärkt den kranken Magen.«

Hildegard von Bingen (1099 – 1179), Äbtissin und Universalgelehrte

Baumes. Innerlich können die Kornellen in jeder Form verzehrt werden. Das rote Fruchtfleisch um den länglichen Kern ist essbar. Entweder roh oder gekocht als ganze Frucht, in Marmelade, Gelee, oder Kompott. »Mit einem einmaligen Verzehr kann man noch keine Wunder erwarten«, schreibt der

Heilpraktiker Reinhard Schiller in seinem Buch »Hildegard Medizin Praxis«, das auf den medizinischen Werken der berühmten Naturheilkundlerin aufbaut. »Sie sind ein Langzeittherapeutikum und sollen über Monate hinweg täglich verwendet werden.« So wird empfohlen, jeden Tag eine Portion Kornelkirschen zu essen. Zusammen mit ausschließlicher Dinkelkost und beglei-

tender Hildegard-Therapie können chronische Darmerkrankungen innerhalb weniger Monate gelindert werden.

In Osteuropa dient das Wildobst schon seit Langem der Herstellung von Edelobstbränden – in Österreich ist diese Tradition nie abgebrochen. Spirituosen aus Kornelkirschen gehören in unserem Nachbarland sogar zu den besten unter den Obstbränden und werden dort als »Dirndlbrand« angeboten. Wer es aber doch lieber alkoholfrei mag: Im Reformwaren-Fachgeschäft gibt es ab jetzt

einen Direktsaft aus der knallroten Frucht. Bereits 100 Milliliter täglich sollen die Verdauung und das Wohlbefinden stärken. In diesem Sinne: sehr zum Wohle! ♡ aei

### Bewährt bei ...

... Magen- und Darmgeschwüren,  
Zöliakie, Durchfall,  
Colitis ulcerosa,  
Gastritis,  
Rachenentzündungen,  
Gicht, Rheuma.



### REZEPT: KORNELKIRSCHEN-KONFITÜRE

#### Rot, fruchtig, lecker

1 kg Kornelkirschen verlesen, waschen und mit 300 ml Apfelsaft 5 Min. weich kochen. Fruchtfleisch passieren, abmessen und mit der gleichen Menge Gelierzucker vermischen. Vanilleschote aufschlitzen, das Mark heraus-schaben und zusammen mit der Schote unter das Mus geben. Unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann in Gläser füllen.

# 95%

aller Glückshormone entstehen im Darm.



## Darmflora Plus

der tägliche Begleiter für ein abwehrstarkes Immunsystem

Geburtsdosis  
jetzt nur für kurze Zeit mit  
20% mehr Inhalt gratis



## Darmflora Restore

zur diätetischen Behandlung von Durchfall während und nach Antibiotika-Einnahme

extra hoch dosiert wissenschaftlich geprüft



www.sanatura.de