Rekorde der heimischen Natur: Die Berberitze – Superfood und super Pflanze

Rekordhalter des Monats Oktober



Früchte der Berberitze © F. Völk

Superfoods sind in aller Munde. Sofort denkt man dabei an Gojibeeren, Chiasamen und andere exotische Lebensmittel, doch auch Früchte heimischer Pflanzen wie der Echten Berberitze (Berbris vulgaris) kann man als wahre Superfoods bezeichnen, so der Naturschutzbund Oberösterreich.

Die sauer schmeckenden, kleinen roten Beeren der Berberitze sind reich an Vitamin C - sie enthalten vergleichbare Menge wie Orangen und Brokkoli -, Vitamin B und Zink.

Allerdings sind nur die Beeren der Gemeinen Berberitze, auch Sauerdorn genannt, genießbar. Der Rest der Pflanze ist giftig, wobei der Alkaloidgehalt in der Wurzelrinde am höchsten ist.

Angeblich wusste man schon in der Antike über die heilende Wirkung dieser Pflanze. Damals wurden die Rinde und die Blätter als natürliches Mittel gegen Gallenleiden verwendet. Tatsächlich regt der Inhaltstoff Berberin die Gallentätigkeit an, wirkt verdauungsfördernd und blutdrucksenkend.

Super Pflanze

Die Berberitze ist ein sommergrüner Strauch mit spitzen Dornen. Die kalkliebende Pflanze kommt in vielen Teilen Europas bis in ca. 2.500 Meter Höhe vor. Sie wächst auf trockenen, sonnigen Standorten an Waldrändern, in Hecken und lichten Wäldern und wird auch in Gärten als Zierpflanze verwendet.

Die Früchte der Berberitze werden gerne von Vögeln gefressen. Diese scheiden danach die Samen wieder aus und verbreiten so die Pflanze. Durch die dicht verzweigten und von Dornen übersäten Äste ist dieser bis zu drei Meter hohe Strauch idealer Brutplatz für Vögel und Unterschlupfmöglichkeit für Igel oder andere Tiere. Zudem sind die Blüten sehr nektarreich und werden daher gerne von Wildbienen, Fliegen und Käfern angeflogen. Die Berberitze ist eine vielseitige, robuste und genügsame Pflanze von hohem ökologischem Wert, die in keinem Naturgarten fehlen sollte.

Schneller, höher, weiter, spektakulärer

Im Jahr 2022 stellt der Naturschutzbund in der Artikelserie „Rekorde der heimischen Natur“ monatlich beeindruckende Höchstleistungen der Tier- und Pflanzenwelt Oberösterreichs vor und will so auf die beeindruckende Artenvielfalt unseres Landes aufmerksam machen.

Sie haben die Berberitze bei einer Wanderung oder einem Spaziergang gesichtet? Dann bitte melden Sie diese Sichtung oder auch Pflanzen- und Tierarten auf der Citizen-Science-Plattform des Naturschutzbundes unter www.naturbeobachtung.at. Das Melden von Arten gibt wichtige Hinweise auf deren Verbreitung und Bestandsdichte.

Bezugsquelle für heimische Wildpflanzen: www.rewisa.at

www.naturverbindet.at stellt die Berberitze vor!

Lesen Sie zu den Rekordhalter der heimischen Natur:

Monat Jänner: Den Wanderfalken

Monat Februar: Der Zitronenfalter

Monat März: Der Springfrosch

Monat April: Der Feldhase

Monat Mai: Die Weitwanderer

Monat Juni: Greifvögel

Monat Juli: Libellen

Monat August: Der Rundblättrige Sonnentau

Monat September: Die Herbstzeitlose