Oh, wie cool sind doch die Mispeln

Ein kultiges Obst kehrt zurück

…und erobert erneut die gehobene Küche. Es ist Spätherbst und die Tage werden kürzer und kälter. Und die meisten Obstarten sind bereits abgeerntet. In einigen Gartenanlagen gibt es sie nun vereinzelt wieder. Die fast vergessenen pflegeleichten und langlebigen Mispelbäume mit ihren schmackhaften wilden Früchten. Gartenfreundin Maria und der BZV -Fachberater Hans-Jürgen haben die Mispel für sich wieder neu entdeckt. Die runde, aparte Mispelfrucht hat bereits eine lange über 5000 Jahre alteTradition. Die alten Griechen aßen die Früchte als Delikatesse, als Essigobst. Weltweit, von Asien, über Japan bis hin zu den orientalischen Ländern, sowie in Neuseeland, Amerika und Australien ist die Mispel bekannt. In Spanien soll es sogar ganze Plantagen mit Mispelbäumen geben. Überall kann man diese Bäume, die wieder eine Renaissance erfahren, finden. Auch in NRW und im Ruhrgebiet. In mindestens 4 Gartenanalgen in Recklinghausen, wie auch neben dem Gebäude des BZV und in Oer-Erkenschwick ist so ein Baum zu entdecken. Der Recklinghäuser Bürgermeister hat einige dieser Bäume, bei denen Husmann mithelfen durfte, selbst gepflanzt. Diese stehen hier in den Kleingartenanlagen als Symbol für „Liebe, Freundschaft und Toleranz“. Die zierenden kleinwüchsigen Mispelbäume sind ideal als dekorative Pflanze für kleinere Gärten. Ihre Standortansprüche sind sonnig und ihre Pflege ist einfach. Lediglich ein pflegender Baumschnitt und genügend Feuchtigkeit lassen diesen Baum gediehen. Und ihr vielfacher Nutzen ist bei uns in Deutschland schon fast vergessen. Sogar das Laub kann verwendet werden. Das Holz ist kostbar und teuer. Die wilde steinharte Apfelfrucht findet in jedem Reifegrad Verwendung, wird aber erst bei längerer Lagerung und Frost sehr schmackhaft und genießbar. Zur Haltbarmachung im Mittelalter legte man Fleisch mit unreifen Mispeln ein. Die Wirkung der bitteren Gerbstoffe dieser unreifen Mispeln sorgten früher für eine lange Lagermöglichkeit von Lebensmitteln. Auch das in der Mispelfrucht enthaltene Pektin eignete sich zum Gelieren andere Früchte, sodass diese als Marmelade die richtige Konsistenz erhielten. Selbst für Gesundheit und Wohlbefinden kommt diese kalorienarme und ballaststoffreichen Mispeln auch heute noch zum Einsatz. Für viele Vegetarier sind diese schmackhafte Winterfrüchte deshalb unverzichtbar, da sie wertvolle und lebenswichtige Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen liefern. So sind Mispeln reich an B-Vitaminen, wie das Vitamin B2, Vitamin E und Beta-Carotin, sowie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Folsäure und Eisen. Auch haben Mispeln eine verdauungsregulierende Wirkung, weshalb sie bei Darmproblemen gerne eingesetzt werden. Auf Nahrungsergänzungsmittel kann man daher getrost verzichten. Und Mispeln sind eine wahre Delikatesse. Sie sind vielseitig zu verwenden. Ob als Kompott, auch zum Gänsebraten, als Hauptzutat eines Parfaits, als geschmorrte zierende Beilage bei Wildgerichten, als Mispellikör oder Glühwein, als frischen Saft, Marmelade, Gelee, in Kuchen, als Geschmacksverstärker in Fleischsaucen, als getrocknetes Mehl für feine Backwaren, kaum ein Obst ist uns bekannt, dass so vielseitig einsetzbar ist, wie die Mispel. Dies hat auch die Spitzengastronomie erkannt und bietet immer mehr Gerichte mit Mispeln an, auch wenn das Entfernen der ca. fünf Kerne etwas mühsam sein kann. Gartenfreundin Maria verarbeitet diese Früchte gerne und vielseitig. BZV-Fachberater Hans-Jürgen Husmann und Maria Althaus

**IMG\_6063JPG** Mispelbaum mit Früchten

**IMG\_6560JPG** Mispelfrüchte, so sehen sie aus, im erntereifen Zustand

BZV-Fachberater H-J.Husmann in seinem Fachberaterbüro mit M.Althaus