

Korallen-Ölweide (*Elaeagnus umbellata*)

Die Korallen-Ölweide stammt aus Asien, von Afghanistan bis Japan. Obwohl sie hierzulande noch eher unbekannt ist, gedeiht sie sehr gut in Europa. In Polen und der Ukraine wurden schon besonders wertvolle Edelsorten gezüchtet.

Zur Familie der Ölweidengewächse gehört interessanterweise auch der allseits bekannte Sanddorn. Die Korallen-Ölweiden sind vergleichsweise nicht so dornig wie der Sanddorn, jedoch wachsen auch bei ihr einige Zweige hart und spitz zu Dornen.

Die händische Ernte der Früchte muss daher achtsam geschehen und braucht ihre Zeit.

Die Korallen-Ölweiden werden im Lauf der Jahre ca. 3 Meter hoch und breit. Die leckeren und gesunden Früchte reifen im Spätsommer/Herbst und haften teilweise bis in den Frühwinter an den Zweigen.



In meinem Permakultur-Projekt in Nentershausen - Süß erfüllen die Korallen-Ölweiden mehrere Funktionen: Sie geben Windschutz, düngen durch Stickstoffbindung die Nachbarpflanzen, geben Nektar für Bienen, sind mit ihren roten Beeren eine Farbenpracht und liefern leckere und gesunde Beeren.

Eine wissenschaftliche Studie bestätigt die gesundheitliche Bedeutung der Korallen-Ölweiden:

Studie über Inhaltsstoffe der Früchte der Korallen-Ölweide (*Elaeagnus umbellata*)

Publiziert 2021 im *Emirates Journal of Food and Agriculture*

Original-Titel: *Elaeagnus umbellata* fruit - chemical composition, bioactive compounds, and kinetic of DPPH inhibition compared to standard antioxidants

Diese Studie aus dem Jahr 2021 liefert hochinteressante wissenschaftliche Belege für das Profil der Korallen-Ölweide (*Elaeagnus umbellata*), insbesondere auch für in Europa (Polen) gewachsene Früchte.

Zentrale Kernpunkte und bemerkenswerten Analysedaten aus der Arbeit:

- **Inhaltsstoffe in Europa:** Die Untersuchung zeigt, dass in Europa geerntete Früchte trotz klimatischer Unterschiede eine sehr ähnliche chemische Zusammensetzung wie in ihrer asiatischen Heimat aufweisen.
- **Lycopin und Vitamine:** Der Lycopingehalt bei frisch gepflückten Beeren lag bei ca. 41,31 mg/100 g, was den Wert von Tomaten um ein Vielfaches übersteigt. Zudem wurde ein bemerkenswert hoher Alpha-Tocopherol-Gehalt (Vitamin E) von 10,17 mg/100 g (bzw. 32,9 mg/100 g in der Trockenmasse) festgestellt.
- **Fett- und Fettsäureprofil:** Erstmals wurde die Fettsäurezusammensetzung der Samen genauer analysiert: Ungesättigte Fettsäuren machen erstaunliche **88,67 %** des Gesamtfettes aus, wobei mehr als 50 % auf essenzielle mehrfach ungesättigte Fettsäuren entfallen. Die dominierenden Fettsäuren sind Ölsäure (37,13%) und Linolsäure (34,12%), gefolgt von Alpha-Linolensäure (16,22%).
- **Antioxidative Kraft:** Die antioxidative Aktivität (gemessen über den DPPH-Inhibitions-Wert mit einem IC50 von 76,27µg/ml) ist deutlich höher als bei klassischen europäischen Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren oder Blaubeeren.
- **Kinetik:** Spannend ist auch die Beobachtung zur Reaktionskinetik: Die antioxidative Wirkung entfaltet sich über einen längeren Zeitraum (bis zu 90 Minuten kontinuierlich steigend), was darauf hindeutet, dass die Inhaltsstoffe im Körper langanhaltend wirken können.

Link zur Beschreibung: <https://ejfa.me/index.php/journal/article/view/2738>

Link zur Studie: <https://ejfa.me/index.php/journal/article/view/2738/1491>
<https://doi.org/10.9755/ejfa.2021.v33.i8.2738>

Aufgrund ihres hohen Gehalts an wertvollen Fettsäuren, dem starken Antioxidantien-Profil und der enormen Lycopin-Konzentration ist die Korallen-Ölweide weit mehr als nur eine nette Naschfrucht. Sie eignet sich hervorragend für die kreative Gesundheits-Küche – sei es roh als essbare Deko-Beilage, frisch verarbeitet, in Fruchtaufstrichen oder in geschmackvollen Kompositionen zu herzhaften Gerichten.

Sueszer
Maronen

Sonderkulturen:
Raritäten und Spezialitäten
aus Süß

www.sueszer-maronen.de