

Jujube oder Chinesische Brustbeere

In den letzten Jahren wurden verstärkt bislang kaum bekannte, bzw. kaum beachtete neue und besondere Obstarten angeboten. Auch die Nachfrage nach besonderen und seltenen Obstarten nimmt stetig zu. Berichte in Zeitschriften und im Fernsehen zu diesem Thema haben bestimmt auch dazu beigetragen. Und durch die Corona-Krise besinnen sich die Menschen wieder mehr auf den eigenen Garten und möchten dessen Produkte frisch verzehren oder zu besonderen Köstlichkeiten verarbeiten.



Jujube „Lang“

Die Jujube ist eine dieser noch wenig bekannten, seltenen oder besonderen Obstarten, sie wird inzwischen in mehreren Sorten angeboten. Botanisch betrachtet ist die Jujube, lat. *Ziziphus jujuba*, ein Vertreter der Kreuzdorngewächse. Um Missverständnissen gleich vorweg vorzubeugen: die **Jujube** hat nichts mit der tropischen **Jojoba** (*Simmondsia chinensis*) zu tun, welche vor allem in der Kosmetik und für industrielle Zwecke verwendet wird.

Ursprünglich stammen Jujuben aus Nord- und Nordost-China. Sie werden bereits seit Jahrtausenden in den Halbwüstengebieten Chinas kultiviert, und sind schon seit dem Altertum im Mittelmeergebiet (ital. Giuggiolo) bekannt. In getrockneter Form werden die

Früchte auf den Märkten angeboten.

Kleiner Baum mit charakteristischem Aussehen

Jujuben sind locker aufgebaute, strauchartige, oft knorrige und häufig bedornete Sträucher

oder kleine Bäume. Mit einer Wuchshöhe von 4 – 7 m sind sie auch für kleinere Gärten geeignet. Ihr besonderes Merkmal sind die hin und her gebogenen Zweige und die (bei den Sorten weniger stark ausgeprägten) Dornen. Auch die glänzenden, etwa 3 – 6 cm langen eiförmigen Blätter sind wegen der drei fast parallel an-

geordneten Blattadern recht auffällig, die Blattränder weisen eine leichte Zähnung auf.

Ihre Blüten sind unscheinbar: Sie sitzen zu 2 – 3 achselständig, sind grünlich gelb und werden von Bienen, Fliegen und anderen Insekten bestäubt. Die Blütezeit fällt bei uns in die erste Julihälfte. Weil die Jujube



Jujube getrocknet

selbstfruchtbar ist, benötigt sie keinen Befruchter. Die Früchte reifen von September bis Oktober und die Sträucher, bzw. Bäume sind reichfruchtend.

Standort und Verwendung im Garten

Weil die Jujube selbstfruchtbar ist, und auch wegen des reichen Fruchtbehanges, eignet sie sich als Einzelstrauch oder -baum im Hausgarten. Sie benötigt ein mildes Klimagebiet


www.rauch.co.at

RAUCH

 A 8041 Graz, Liebenauer Hauptstraße 138
 (+43) 0316 816821-0

Waagen & Systeme A-Z Eichservice



Mikro Sprühtechnik



Lebensmittelmaschinen A-Z



Palettenwaagen Übernahmewaagen Brückenwaagen Laborwaagen Luftbefeuchtung Aufschnittmaschinen Vakuumeräte



(Winterhärtezone 7–8), in unseren Breiten entspricht das etwa dem Weinbauklima. Jungpflanzen sind frostempfindlich, sie benötigen Winterschutz. Die Winterhärte älterer Pflanzen wird mit bis zu -20 °C angegeben.

Sie stellen auch keine besonderen Ansprüche an den Boden, sind trockenheitsresistent und kalkverträglich, bzw. kalkliebend. Auch Sommerhitze vertragen Jujuben gut, damit zählen sie zu den zukunftstauglichen, an Klimaveränderung angepasstem besonderen Obstsortiment.

Schnitt & Pflegemaßnahmen

Schnittmaßnahmen sind nicht zwingend notwendig. Man kann aber die jungen Triebe im Spätherbst oder im zeitigen Frühjahr um 1/4 bis 1/3 einkürzen, dann werden die Früchte etwas gleichmäßiger und größer.

Eine Vermehrung durch Samen ist möglich, bringt jedoch keine qualitativen Nachkommen hervor. Die Sorten werden veredelt (Chip-Budding, Okulation und Kopulation mit Gegezunge).

Mitunter könnten in sehr heißen Sommern Spinnmilben auftreten. Abgesehen davon sind Jujuben weitgehend krankheitsfrei. Bei lange anhaltenden Regenperioden im Spätsommer kann die Fruchthaut aufspringen, was für die Lagerung natürlich ungünstig ist.

Früchte

Jujuben-Früchte ähneln Oliven oder sehen aus wie kleine Datteln. Die länglichen, braunrot glänzenden Steinfrüchte werden etwa 3 – 5 cm groß. Anfangs sind sie grünlichgelb, mit zunehmender Reife nehmen die dann glänzenden Früchte eine braunrote Farbe an. Jede Frucht enthält einen länglichen, auf beiden Seiten zugespitzten Kern. Der Kern löst sich bei frischen Früchten anfangs nicht gut vom Fruchtfleisch, mit zunehmender Reife ändert sich das jedoch. Frisch gegossen erinnert das gelblichweiße, mildsüße Fruchtfleisch etwas an einen knackigen, nicht ganz reifen „grünen“ Apfel. Im getrockneten Zustand wird die Konsistenz des Fruchtfleisches leicht mehlig. Die Fruchthaut wird runzelig und die Frucht erscheint so etwas „angewelkt“.

Die Früchte reifen von September bis Oktober. Auf den Märkten in den Produktionsländern werden Jujuben sowohl als Frischobst (Tafelobst) als auch in getrocknetem Zustand angeboten. In China verwendet man entkernte und getrocknete Jujuben, die zuvor kurz aufgekocht werden, ähnlich wie Rosinen. Mit Reis und Honig vermischt ergeben sie eine energiereiche Speise.

Neben Eiweiß (1,4 g/100 g), etwas Fett (0,3 g/100 g) und Kohlenhydraten (Zuckergehalt ca. 20 – 45 g/100 g) enthalten die Früchte auch zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine, vor allem Vitamin A und Vita-

min-C (70 mg/100 g), sowie Calcium (21 mg/100 g) und Eisen (0,5 mg/100 g), bzw. Kali und Phosphor sind ebenfalls in geringen Mengen, vorhanden.

Empfehlenswerte Sorten

'Lang' bringt 1,5 – 4,5 cm große, längliche bis birnenförmige, süß schmeckende Früchte hervor. Die Fruchtreife setzt frühzeitig ein. Diese Sorte wird in Italien unter dem Namen 'Pera' verkauft. 'Li' produziert 1,3 – 4,5 cm große, rundliche Früchte, sie schmecken süß und fruchten frühzeitig. 'Dongzao', eine Chinesische Dattel mit mittelgroßen, rundlichen Früchten mit gutem Geschmack, wird neuerdings ebenfalls bei uns angeboten.

Ernte & Lagerung

Die Früchte sind erntereif, wenn sich die Fruchtschale von grün nach braun verfärbt. Die Früchte müssen einzeln per Hand geerntet werden. Man kann die Sträucher auch schütteln und die reifen Früchte vom Boden auflesen. Frische Früchte kann man bei Zimmertemperatur bis zu 4 Wochen lagern. Bei Temperaturen von 8 – 11°C halten die Früchte etwa zwei Monate. Frische Jujuben werden mitunter in gut sortierten Bioläden angeboten.

Sorgfältig getrocknet und gelagert kann man die Früchte ein bis zwei Jahre genießen.

Verarbeitung der Früchte



Jujuben können roh verzehrt werden, sie erinnern im Geschmack und der Konsistenz leicht an knackige grüne Äpfel. Dünstet man die Früchte, dann verändern sie ihren Geschmack vollständig. Sie schmecken jetzt süßlich aromatisch und weisen eine sämige, etwas breiige Konsistenz auf. Damit erinnern sie nicht nur dem Aussehen nach, sondern auch im Geschmack an reife Datteln. Daher kommt auch der





Name „Chinesische oder Indische Dattel“. Im gedünsteten Zustand lassen sich die Kerne leicht entfernen.

Man kann auch Marmelade aus reifen Jujuben herstellen. In Mischmarmeladen harmonieren Jujuben besonders gut mit Zitronenquitte, Birne oder Quitte. Getrocknet sind Jujuben besonders geschmacksintensiv. Getrocknete und entkernte Jujuben können als Ersatz für Rosinen in Strudeln und Gebäck verwendet werden. Aus den Jujube-Früchten hergestelltes Kompott ist ebenfalls empfehlenswert. Sirup und Likör (Brodo di giuggiole) aus Jujuben sind traditionelle Zubereitungen aus Italien.

Gesundheitliche Wirkung

Es gibt mehrere durchaus selbst-erklärende Namen für Jujuben:

Zum Beispiel Chinesische Brustbeere, Indische Brustbeere oder einfach Brustbeere. Diese Namen beziehen sich auf die Verwendung der Jujuben in der Volksmedizin. Sie werden als Sirup oder getrocknet als Brusttee verwendet, weil sie bei Erkältungsbeschwerden Erleichterung bringen sollen.

Allgemeines

Das oberitalienische Städtchen Arquà Petrarca bei Padua ist bekannt für die Ernte von Jujuben („Brustbeeren“, ital. = giuggiole). Hier findet einmal jährlich im Herbst die „Festa delle Giuggiole“ statt. Dann werden verschiedene Produkte aus den Früchten hergestellt, wie etwa Schnäpse und Konfitüren.

Früchte und Blätter der Jujuben-Sträucher und -bäume dienen (ähnlich wie die Blätter des Maulbeerbaumes) als Fut-

ter für die Seidenraupenzucht. Das Holz der Jujuben-Bäume ist rötlich und sehr dauerhaft, weshalb es gerne von

Tischlern als Werkstoff eingesetzt wird.

Jujuben-Kompott

Schmackhaftes Kompott, schnelle Zubereitung

Zutaten:

1 kg frische Jujuben 2 EL Zucker ¼ Zimtstange
400 ml Wasser 2 Gewürznelken

Zubereitung:

Jujuben, je nach Sorte (Größe) im Ganzen zubereiten oder halbieren, dabei den spitzen, länglichen Kern entfernen. In einem großen Topf das Wasser mit den Gewürzen und Zucker zum Kochen bringen.

Nun die Jujuben in den Topf dazugeben, Hitze reduzieren und noch 3 min zugedeckt weiterkochen.

Anschließend in vorbereitete saubere Gläser abfüllen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Früchte von Saft bedeckt sind, dann die Kompottgläser gut verschließen. Oder man serviert das Jujuben-Kompott gut gekühlt als gesundes Dessert.

Praxistipp: Bei gekochten oder gedünsteten Jujuben löst sich der Kern gut aus der Frucht.

Probieren Sie das Kompott mit einem Schuss Rum. Ich teile die Jujuben, die wir für unser Müsli verwenden, in 1/8-Stücke vor dem Dörren, damit passt die Größe sehr gut.

Buchvorstellung

Helmut und Adele Pirc

Besondere Obstarten

Anbau und Rezepte von Indianerbanane, Jujube, Apfelbeere und Co.



Adele und Helmut Pirc betreiben in Muggendorf bei Straden einen Wildobstgarten, in dem sie vermehren, selektieren und die Ernte verarbeiten. Genauso praxisnah ist das Buch zu lesen: Fachlich fundierte Vorstellung der Obstarten, in Kombination mit Tipps zu Anbau, Pflege der Gehölze und Verwertung der Früchte. Gleich zu Beginn wird begrifflich die Bezeichnung „Wildobst“ gegen „Besondere Obstarten“ ausgetauscht. Warum? Die beschriebenen Obstarten sind bereits Selektionen aus Wildobstarten, die damit einer besseren Anbaumöglichkeit und Nutzung der Ernte entgegenkommen. Das Buch zeichnet sich durch eine reichhaltige Sammlung von Rezepten aus, was den Anbau neben allgemeiner Robustheit der Pflanzen zusätzlich interessant macht. Vielfalt von gesunden, ökologisch wertvollen und geschmacklich ansprechenden Früchten liefert Anreize, auch im eigenen Garten besondere Obstarten zu pflanzen und zu nutzen.

Ein breit aufgestellter Ratgeber zu interessanten Obstarten!

ca. 160 Seiten, € 19,90

Stocker Verlag Graz, ISBN 978-3-7020-1922-8

