Wacholder

juniperus communis

Wegholder, Kranewitter, Stechbaum, Machandel, juniper (eng.), genévrier (franz.), ginepro (ital.), enebro (span.), ardıç (türk.)

Kategorie

Gewürze, Zypressengewächse (cupressaceae)

Beschreibung



juniperus communis

Der Gemeine Wacholder (Juniperus communis), auch Heide-Wacholder (Volksnamen: Machandelbaum, Kranewittbaum, Reckholder, Weihrauchbaum, Feuerbaum), ist eine Pflanzenart, die zur Gattung Wacholder aus der Familie der Zypressengewächse (Cupressaceae) gehört.Der Gemeine Wacholder wächst als aufrechter bis kriechender Strauch oder kleiner Baum, der Höhen bis zu 12 Meter, maximal bis zu 18,5 Meter und Stammdurchmesser von 0,9 Meter erreicht und ein tiefreichendes Wurzelsystem ausbildet. Er kann bis zu 600 Jahre alt werden. Der Stamm besitzt eine grau- bis rotbraune Borke. Der Wacholder bildet in der Regel eine schmale kegelförmig bis ovale Krone. Die nadelförmigen Blätter sitzen am Zweig mit einem Gelenk an.Die Entwicklung zum reifen beerenförmigen Zapfen dauert 3 Jahre. Im ersten Jahr nach der Bestäubung ist der Zapfen noch grün, im dritten Jahr wird er schließlich schwarzbraun, bläulich bereift (Wachsschicht). Die holzigen Samen sind 4 bis 5 mm groß mit knochenharter Schale.



Wacholderbeeren

Die Wacholderbeeren sind ein Gewürz, das in vielen klassischen Gerichten wie Sauerbraten verwendet wird. Die fast schwarzen Beeren geben den Gerichten den typischen Geschmack.
Wacholderbeeren sind auch bekannt für ihre harntreibende Wirkung und werden traditionell zur Besserung der Beschwerden bei Gicht und Rheuma eingesetzt. Sie sind reich an Flavonoiden, die freie Radikale im Körper unschädlich machen und dabei vor Erkrankungen und Alterungsprozessen schützen. In der Naturheilkunde kommen Wacholderbeeren unter anderem auch bei hartnäckigem Husten und Bronchitis zum Einsatz. Wacholderbeeren regen die Bildung von Magensäften sowie die Galle-Ausscheidung und damit die gesamte Verdauung an. Gleichzeitig fördern Wacholderbeeren die Darm-Peristaltik, also die natürliche Eigenbewegung des Darms. Wacholderbeeren sind besonders reich an ätherischen Ölen beziehungsweise an Wacholderöl, das positive Effekte auf die Gesundheit hat. Unterstützt wird das aromatische Öl dabei noch von Harz, Bitterstoffen, verschiedenen Säuren und natürlichen Farbstoffen.
In einigen Ländern kommt Wacholder nicht nur in den Koch- oder Schmortopf, sondern bevorzugt in die Flasche: Die Beeren dienen als Basis zum Brennen von Hochprozentigem wie dem englischen Gin, holländischem Genever, belgischem Péquet, französischem Genèvre oder

© 2026 coquina.de

deutschem Wacholderschnaps wie Steinhäger oder Doornkaat.

Nährwerte von Wacholder pro 100 g

Kalorien	42
Eiweiß	3,5 g
Fett	0,8 g
Kohlenhydrate	5 g
Ballaststoffe	3 g

Herkunft

Der Gemeine Wacholder ist das am weitesten verbreitete Nadelgehölz, zumindest wenn man die Unterarten bzw. Varietäten mit einbezieht. Das Verbreitungsgebiet des Gemeinen Wacholders erstreckt sich in der biogeographischen Region der Holarktis von Nordamerika über Südgrönland, Nordafrika, Europa, Vorderasien, Nordasien und Zentralasien bis nach Ostasien. Selbst in den nördlichsten Randgebieten Südasiens ist er anzutreffen und besiedelt mit seinen sieben Varietäten Lebensräume bis zu 4.050 m Höhe.

Aroma

Die Früchte von Wacholder schmecken angenehm herb mit süßer Note, dabei etwas harzig und leicht bitter. Frische Wacholderbeeren haben ein nicht ganz so intensives Aroma.

Verwendung

Verwendung der Früchte

- Als Gewürz: Wacholderbeeren (Baccae juniperi, auch Kranewittbeeren) sind ein wichtiges Gewürz in vielen europäischen Küchen, besonders in den Alpenländern, wo er massenhaft vorkommt. Er ist das einzige Beispiel für ein Gewürz aus der Gruppe der Nadelhölzer (coniferae), und auch eines der wenigen Gewürze aus gemäßigtem bis kühlem Klima, wenngleich die besten Qualitäten aus Südeuropa stammen. Wacholder wird viel in der traditionellen Küche Mitteleuropas verwendet, z. B. für die Spezialität Sauerkraut. Dazu wird frisch geerntetes Kraut (Weißkohl) zusammen mit Gewürzen (Wacholder, Kümmel und optional einigen Lorbeerblättern) einer Milchsäuregärung unterzogen und dadurch haltbar gemacht. Das Hauptanwendungsgebiet des Wacholders sind allerdings Fleischgerichte; besonders für Wildbret ist er unentbehrlich. Er verträgt sich gut mit Pfeffer, Majoran und Lorbeerblättern oder auch -früchten. Wacholderbeeren, die eigentlich Zapfen sind, sollten unmittelbar vor der Verwendung zerdrückt werden.

- Als Wacholderschnaps: Vergoren oder als Auszug liefern die Früchte Wacholderschnaps (beispielsweise Bergila, Borovicka, Genever, Genièvre, Gin, Köhm, Kranewitter, Krambambuli, Péquet, Steinhäger).

Im getrockneten Zustand wird die Wacholderbeere (Kronwittbirl), auch Krammatbeere und gebietsweise Gewürzbeere genannt, gerne bei der Zubereitung von Sauerkraut, wie auch bei vielerlei Fleischzubereitungen (Sauerbraten, Wildbraten) verwendet.
Gleichfalls ist sie wichtig bei der Herstellung von geräuchertem Fleisch oder Fisch. Die Beeren werden in zerstoßenem Zustand den Pökelmischungen beigegeben, sowohl in die Salzmischungen als auch in wässrige Pökellake. Der Geschmack der Wacholder-Beere fördert die geschmackliche Entwicklung beim Räuchern von Fleisch oder Fisch. In alten Rezepten findet man Angaben wie diese: 8-12 Wacholderbeeren je Kilogramm Speck oder Schinken.
Auch das Holz des Wacholder-Strauches wird in Form von Spänen zu den üblichen Räuchermehlen gegeben, um eine Aromatisierung über den Rauch zu erreichen. In alten Rezepten findet man häufig, man solle Kranewitt-Zweige (Wacholderzweige) zur Räucherglut beigeben, um den Geschmack zu verbessern. Eine zu hohe Dosierung von Beeren oder Holz führt allerdings zu einer seifigen Geschmacksnote.

Einkauf / Aufbewahrung

Getrocknete Beeren von Wacholder gibt es das ganze Jahr über zu kaufen. Die Saison für das Pflücken der Waldbeere liegt in den Monaten August und September. Wer die Beeren selbst pflücken möchte, sollte jedoch sehr aufmerksam sein und sich gut auskennen. Es gibt einen

engen Verwandten von Wacholder namens Sadebaum, auch Stink-Wacholder genannt, bei dem alle Teile giftig sind und sogar lebensgefährliche Wirkung haben können.
Wacholder hält sich ohne Kühlung bis zu drei Jahre. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie die Beeren immer gut verschlossen, dunkel und eher kühl aufbewahren.

Gesundheit

Wacholder (lateinisch bzw. pharmazeutisch Juniperus) fördert die Verdauung, Harnausscheidung und wirkt gegen dyspeptische Beschwerden (Völlegefühl, Magen-Darm-Krämpfe, Blähungen) sowie Sodbrennen. In der äußerlichen Anwendung unterstützt er die Rheuma- und Gicht-Therapie.
Zur Therapie von Verdauungsbeschwerden ist Wacholderbeeröl in Deutschland als Arzneimittel zugelassen.
Wacholder ist als Diuretikum pharmazeutisch nicht als Monotherapeutikum zugelassen. Die diuretische Wirkung kommt durch die Inhaltsstoffe der Scheinfrüchte zustande, welche die Durchblutung der Nieren und damit die Ausscheidung von Primärharn erhöhen. Wacholder sollte nicht bei chronischer Niereninsuffizienz eingesetzt werden, da die Verwendung des Wacholder als Einzeldroge sonst zu einer Überdosierung und daraus resultierenden Nierenschäden führen kann.
Bei Überdosierung werden die Nieren gereizt. Beeren und Juniperus-Präparate dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da sie antifertile Eigenschaften besitzen.
Neben Nierenschmerzen können auch Harndrang, Diuresesteigerung, Veilchengeruch des Harns, Beschleunigung der Herztätigkeit und der Atmung auftreten, selten auch Krämpfe.

Geschichte

Die Verwendung der Wacholderbeeren als Purgiermittel ist bereits für das Mittelalter und ab 1350 auch in deutschsprachigen Texten belegt.

Mythologie

An den Weihnachtstagen wurden Zweige über die Stalltüren geheftet, um Druden und Hexen fernzuhalten.

© 2026 coquina.de