

## **Wildpflanzen aus unserem Biosphärenreservat – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll**

### **Der Schlehdorn (*Prunus spinosa*) – Wertvolles Wildgehölz für Mensch und Tier**



Im Frühjahr leuchtet es weiß an Weg- und Waldrändern. Sparrige, dicht verzweigte Sträucher schmücken bereits vor dem Blattaustrieb ihre Äste mit schneeweißen, kleinen Blüten. Vom Weißdorn ist der Schlehdorn dann gut zu unterscheiden. Denn die Blüten des Weißdorns erscheinen erst nach dem Blattaustrieb. Der Schlehdorn ist ein für gewöhnlich bis vier Meter hohes Rosengewächs und besitzt fünfzählige Blütenblätter. Seine ovalen Laubblätter sind wechselständig angeordnet und am Rand leicht gezähnt. Die Zweige laufen in langen, spitzen Dornen aus. Ab September erscheinen die blau-schwarzen Beeren, die erst nach dem Frost genießbar sind.

Der Wildstrauch wächst weit verbreitet und ist recht anspruchslos was den Boden angeht. Er bevorzugt aber sonnig-warme, eher trockene Lagen an Felshängen sowie an Wald- und Wegrändern. Früher wurde er oftmals zur Einfriedung von Weiden und Gehöften gepflanzt und vielseitig genutzt. Sein Holz wurde zu schönen Spazierstöcken verarbeitet, seine Rinde färbte Wolle und Leinen und ermöglichte die Herstellung von Tinte. Blüten und Früchte bereicherten Küche und Hausapotheke. Der Gebrauch des Schlehdorns als Nahrungsmittel lässt sich bis in die Jungsteinzeit zurückverfolgen.

#### **Wichtiger Wildstrauch für Tiere**



Der Schlehdorn ist eines der wertvollsten Gehölze für unsere Tierwelt. Seine Zweige bilden ein undurchdringliches, dorniges Gestrüpp und bieten damit vielen Vögeln einen sicheren Brutplatz. Auf den spitzen, harten Dornen spießt der Neuntöter Insekten und Raupen als Nahrungsvorrat auf. Die Blüten des Schlehdorns sind für viele Wildbienenarten bereits im zeitigen Frühjahr eine wichtige Nektar- und Pollenquelle. Die Schlehenblätter bieten Schmetterlingsraupen eine erste Nahrungsquelle und auch einige Käferarten sind auf den Wildstrauch angewiesen. Eine Rüsselkäferart, der Schlehen-Blütenstecher, lebt als einzige

mitteleuropäische Käferart ausschließlich auf der Schlehe. Mit seinen Beeren versorgt der Schlehdorn Vögel und Mäuse bis in den Winter hinein mit gehaltvoller Nahrung. Deswegen ist die Schlehe auch für Liebhaber von naturnahen Gärten ein idealer Strauch, der sich zum Beispiel in Gesellschaft von Weißdorn, Wildrosen und Haselnuss wohl fühlt.

### **Verwandtschaft mit dem Pflaumenbaum**

Der Schlehdorn gilt als Vorfahre unseres heutigen Pflaumenbaums. Aus dem Wildstrauch mit den kleinen, herb-sauer schmeckenden Beeren züchtete man vor langer Zeit einen Obstbaum, der größere und süßere Früchte trug: den Pflaumenbaum. Er entstand wahrscheinlich in Persien durch eine Kreuzung mit der dort heimischen Kirschpflaume. Durch weitere Veredelungen entwickelten sich zahlreiche Arten, die schon in der Antike in den Obstgärten gepflanzt wurden.

### **Heilende Wirkung**



Die Früchte des Schlehdorns haben einen sehr sauren und herben Geschmack. Wer sie zerbeißt, verzieht vermutlich erst einmal sein Gesicht. Gerade die „zusammenziehende Wirkung“ der Gerbstoffe in den Beeren ist aber verantwortlich für zahlreiche Heilwirkungen. Neben den Gerbstoffen enthalten die Beeren u. a. gesunde Flavonoide, Pektin und viel Vitamin C. Die Früchte wirken entzündungshemmend, schleimlösend und anregend und helfen bei Erkältungen, Entzündungen im Hals- und Rachenraum, bei Harnwegsinfektionen und Verdauungsstörungen.

Auch die Blüten des Strauchs sind von naturheilkundlicher Bedeutung. Für Pfarrer Sebastian Kneipp waren sie ein sanft wirksames Abführmittel, das gleichzeitig magenstärkend wirkt. Für einen Tee werden die Blüten im Frühjahr gesammelt und getrocknet. Zwei Teelöffel Blüten übergießt man mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser und lässt sie 10 Minuten ziehen. Ein Öl, in dem Schlehenblüten ausgezogen werden, soll die Haut besser durchbluten, straffen und elastisch halten.

### **Kann man Schlehen roh essen?**

Je nach Region und Witterung trägt der Schlehdorn seine stahlbauen Beeren bereits im September und verleitet uns zum Probieren. Den Kern sollte man aber nicht mitessen, denn er enthält das Blausäureglykosid Amygdalin, das im Körper zu Blausäure umgewandelt wird. Früh im Herbst Schlehen zu probieren, verspricht jedoch keinen Genuss. Zu diesem Zeitpunkt dominieren die Gerbstoffe in der Schlehe und verursachen ein unangenehmes pelziges Mundgefühl.

### **Braucht die Schlehe Frost?**

Die Schlehe braucht Kälte, damit die vielen Gerbstoffe in den rohen Früchten abgebaut werden können. Etwas milder und aromatischer schmecken die Früchte daher nach den ersten Frösten und werden am besten von November bis Dezember verwendet.

**Tipp:** Wer die gesunden Beeren bereits im Frühherbst ernten möchte, kann das auch tun. Sie werden dann einfach bis zur Verarbeitung in der Tiefkühltruhe eingefroren.



### **Leckerer mit Schlehen**

Mit den Früchten des Schlehdorn lassen sich einige Leckereien zubereiten. Neben Likör und Wein können auch Mus, Marmelade und Gelee hergestellt werden. Ausgangsprodukt hierfür ist meist der Schlehensaft. Für die Saftgewinnung muss man sich allerdings etwas Zeit nehmen. Zunächst werden die Schlehen mit Wasser aufgegossen, bis sie bedeckt sind, und zum Kochen gebracht. Abgedeckt bleiben sie einen Tag lang stehen. Danach werden sie abgeseiht und erneut in den Topf gegeben. Die Flüssigkeit wird aufgeköcht, über die Schlehen gegossen und einen weiteren Tag stehen gelassen. Diese Prozedur wird wiederholt und dabei Zucker zugefügt (ca. 500 g je Liter). Der Saft wird durch ein Tuch gefiltert und heiß in Flaschen abgefüllt.

### **Rezept: Schlehenlikör mit Gewürzen**

300 g Schlehen  
500 ml Doppelkorn  
100 g Kristallzucker oder Kandiszucker  
4 Wacholderbeeren  
1 TL Fenchelsamen

Schlehen in ein Schraubglas oder Drahtbügelglas füllen. Zucker, Gewürze und Alkohol hinzufügen. Das Glas verschließen und mind. 6 Wochen lang stehen lassen (je länger der Likör steht, umso runder wird er im Geschmack). Das Glas regelmäßig schütteln, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Nach der Ziehdauer den Likör abfiltrieren und in eine Flasche abfüllen. Jetzt nochmals 4 bis 8 Wochen reifen lassen (auch hier gilt, je länger umso besser).

**Tipp:** Für ein weihnachtliches Aroma können auch andere Gewürze wie Zimt, Vanille, Nelke und Orangenschale verwendet werden.

### **Wichtige Hinweise:**

Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

### Quellen:

- Unsere Heilkräuter Stumpf, Kosmos Verlag, 978-3440-12705-6
- Blätter von Bäumen, Fischer-Rizzi, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-343-4
- Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, Nikol Verlag, ISBN 978-3-86820-191-8
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Mein Garten - Ein Bienenparadies, Bruno P. Krämer, Haupt Verlag, ISBN-978-3-258-07844-1
- Wildpflanzen zum Genießen, Rita und Frank Lüder, kreativpinsel Verlag, ISBN 978-3-9814612-0-6
- Kräuter, Beeren und Pilze, Katrin und Frank Hecker, blv Verlag, ISBN 978-3-8354-1271-2
- [www.pflanzen-deutschland.de](http://www.pflanzen-deutschland.de)
- [www.pflanzenlust.de](http://www.pflanzenlust.de)

Texte und Fotos von Petra Knoll

