



Schwarzdorn (Schlehe)

Zu früheren Zeiten waren Schlehen, insbesondere im Winter wo heimische essbare Früchte kaum vorhanden waren, ein wichtiger Lieferant für wertvolle Vitamine und Ballaststoffe. Heutzutage kennt sie kaum noch jemand. Dabei wachsen die Wildfrüchte hierzulande an fast jeder Ecke.

Die Schlehe ist vielen als wilder und undurchdringlicher Strauch bekannt. Nicht nur für uns Menschen ist die Schlehe eine wertvolle Pflanze, auch für viele Tiere wie Igel, Haselmaus und eine Menge Vögel ist Schwarzdorn mit seinem dichten, dornigen Gestrüpp ein wichtiger Schutz- und Rückzugsort vor Fraßfeinden. Deshalb darf sie in naturnahen Gärten nicht fehlen und eignet sich auch als Wildzaun. Im frühen Frühjahr zur Blüte ist er eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen und Schmetterlinge.

Erntemonate	März bis Juni und Oktober bis Dezember
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Früchte
Hinweis zur Giftigkeit	Die Kerne enthalten Blausäure und sollten daher nicht verzehrt werden.
Inhaltsstoffe	Flavonglykoside, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Pektin, Rutin, Vitamin C,
Eigenschaften	blutstillend, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend, krampflösend, verdauungsanregend, zusammenziehend.
Hilft bei	Erkältungen, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Harnsteine, Harnwegs und Magenschleimhautentzündungen, Magenkrämpfe, Nierenprobleme, Nierensteine, Rheuma, Verstopfung, Zahnfleischentzündungen

Anwendungen

Als Schlehen werden auch die blauen bis schwarzen, etwa haselnusskerngroßen Beeren des Schwarzdorns bezeichnet. Sie sind ein uraltes Nahrungs- und Heilmittel. Bei Ausgrabungen frühzeitlicher Siedlungen fanden sich getrocknete Schlehenfrüchte und Kerne und auch Ötzi trug Schlehen bei sich. Heutige Zwetschgen, Mirabellen und Pflaumen sind Züchtungen aus dem ursprünglichen Schlehdorn.

In der Ernährung

Erst nach ein paar Frostnächten sind Schlehen verzehrbar, vorher sind sie so bitter-sauer, dass sich beim Versuch sie zu essen alles im Mund zusammenzieht. Wenn du die Fröste nicht abwarten willst, kannst du die Beeren auch für ein paar Tage ins Gefrierfach legen. Durch den Frost verlieren sie einen Großteil des sauren Geschmacks und werden leicht süßlich.

Schlehen können zu Mus gekocht oder entsaftet werden. Schlehensaft wird zu Gelee weiterverarbeitet und ist zudem ein wichtiges Heilmittel, wie auch die getrockneten Früchte als Tee genossen.

Die gesunden Früchte schmecken auch pur direkt vom Strauch, wobei die Kerne nicht mitgegessen werden sollten.

Im März eignen sich die feinen, weißen Schlehdornblüten als Gewürz in Nachspeisen.

Schlehensafft

Schlehen

Schlehen

safft und **-mus** ist nicht nur **schmackhaft**, sondern wirkt auch entzündungshemmend hilft Blutungen zu stillen und kann helfen bei rheumatischen Erkrankungen, Gelbsucht, gestörter Nierenfunktion und Harngrieß, sowie Nierensteinen.

Zubereitung Schritt für Schritt:

1. Schlehen mit kochendem Wasser übergießen und 24 Stunden stehen lassen
2. Beeren herausfiltern, das Wasser wieder aufkochen und noch einmal über die Schlehen geben
3. Wiederum 24 Stunden stehen lassen
4. Diesen Prozess sechsmal wiederholen, von mal zu mal wird der Aufguss dunkler und geschmackvoller
5. Zum Abschluss für eine längere Haltbarkeit nochmal aufkochen und heiß in Flaschen abfüllen.

Schlehen Marmelade

- 1 kg frische Schlehen über Nacht in kaltem Wasser ziehen lassen. Anschließend das Wasser abschütten.
- 250 ml Weißwein und
- 125 ml Wasser hinzufügen und so lange kochen, bis sie weich sind. Anschließend die Früchte durch ein Sieb streichen. Nun weitere
- 250 ml Weißwein, sowie
- 375 g Zucker und
- 1 Messerspitze Zimt (je nach Geschmack) hinzufügen, kochen und eindicken lassen. Die Marmelade noch heiß in
- Einmachgläser abfüllen, gut verschließen und auf dem Kopf gestellt abkühlen lassen..

Schlehen Likör mit Gin

- 500 g frische Schlehen waschen und trocken tupfen. Mit
- 150 g Zucker und
- 3 Gewürznelken und
- 1 Zimtstange in das
- Einmachgefäß (1,5 Liter) geben. Mit
- 1 Liter Gin auffüllen, gut verschließen.
- An einen warmen und dunklen Ort stellen.

Nach 8 – 10 Wochen Ziehzeit und gelegentlichem schütteln, gießen Sie den Likör durch ein feines Sieb oder ein Tuch ab. Den fertigen Schlehen Gin können Sie nun in mit heißem Wasser ausgespülte Flaschen abfüllen.

Heilende Anwendungen

Eine Tinktur aus den Beeren kann bei **Schließmuskelschwäche** und **Bettnässen** helfen.

Tee

Er kann als Frühjahrskur und zur Kräftigung nach Krankheit täglich getrunken werden. Wird traditionell wegen der Blutreinigenden Wirkung getrunken. Dient als Mittel gegen Blasenkrämpfe, Ödeme, Gicht und Rheuma, sowie Stress. Hilft gegen Nierensteine und Gallensteine, bekämpft Entzündungen der Atemwege. Es werden ca. 3 Tassen pro Tag getrunken.

Pfarrer Kneipp verwendete diesen Tee vor allem als Abführmittel, welches auch für Kinder geeignet ist und obendrein gegen Blähungen, Bauchweh und Verstopfung hilft.

Zubereitung:

1 EL getrockneter oder frischer Blüten mit 200 ml 60-70 °C heißem Wasser übergießen, um die Inhaltsstoffe zu erhalten und zugedeckt zehn Minuten. Die Blüten werden einfach mitgetrunken. – Auch als Mundspülung geeignet und zum Gurgeln.

1 EL getrockneter oder frischer Blätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen. - gegen Nierenleiden sowie Blasen- und Darmkatarrh

Getrocknete Schlehenfrüchte werden als Tee zur Stärkung des Immunsystem getrunken. Ebenso kannst du sie bei Zahnfleischbluten und Zahntzündungen wie Kaugummi kauen. Lange im Mund behalten und den Kern ausspucken.

Körperpflege mit Schlehenblütenöl

Aus den Schlehenblüten kann ein feuchtigkeitsspendender Ölauszug hergestellt werden. Er regt den Hautstoffwechsel an und wirkt straffend auf das Gewebe, außerdem gilt dieses Öl als vorbeugendes Mittel gegen Schwangerschaftsstreifen.

Herstellung:

1. Ein ausgekochtes Schraubglas mit Schlehenblüten füllen.
2. Blüten etwas zusammendrücken und mit hochwertigem Bio-Olivenöl oder Mandelöl auffüllen, bis alle Blüten bedeckt sind
3. Bei Zimmertemperatur ziehen lassen, regelmäßig schütteln und nach drei Wochen abseihen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*