



Die Wilden und die Alten Garten- und Ernährungstipps

Oktober 2021

Wilde Powerfrüchte.

Wer kann sich heute noch vorstellen, dass für unsere Vorfahren eine Obst Mahlzeit aus Schlehen bestand? Historische Funde zeigen, dass sie in Mitteleuropa bereits in der Steinzeit gesammelt wurden. Bevor saftige Kultursorten angebaut wurden, standen die äußerst herb-sauren heimischen Wildpflaumen mit wenig Fruchtfleisch auf dem Speiseplan. Sie sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen und dienen aufgrund entzündungshemmender Wirkung in der Heilkunde. Aus der Rinde der Sträucher wurde Tinte hergestellt. Inzwischen hat Kulturobst die alte, wilde Sorte verdrängt. Aber es gibt sie noch: Schlehdorn wächst an sonnigen Waldrändern und in Knicks. Wer sich beim Frühlingsspaziergang über unzählige weiße Blüten am unbelaubten Dornenstrauch freut, weiß, wo im Winter geerntet werden kann. Die Beeren sind klein, dunkelblau und, zum Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung, bemehlt. Bei Temperaturen unter 0 °C werden die heftigen Gerbstoffe abgebaut, der Zuckergehalt steigt und die Beeren sind erntereif.

Tipp von Matthias Schuh: Wer den Vögeln zuvorkommen will, pflückt Schlehen (feste Handschuhe nicht vergessen!) schon vor dem ersten Frost und friert sie 3-4 Tage ein. Roh essen wäre möglich, aber verarbeitet schmecken sie besser.

Aus den Früchten lässt sich Likör, Konfitüre oder Saft für ein Schlehengelee herstellen: 1,5 l kochendes Wasser über 2 kg Schlehen gießen und abgedeckt stehen lassen. Am 2. und 3. Tag das abgegossene Wasser erneut aufkochen und die Früchte damit übergießen. Am 4. Tag abfiltern und 750 ml Sud, Saft von ½ Zitrone mit 1 kg Gelierzucker 4 Minuten kochen, in Gläser füllen und verschließen. Prima für's Brötchen, zum Abschmecken von Saucen und zu Käse. Guten Appetit!