



**Konkurrenz** beim Sammeln: Auch viele Vögel wie diese Amsel sind begeistert von den Beeren. Da sie lange am Strauch hängen bleiben, steht der Tierwelt bis tief in den Winter Futter zur Verfügung – wenn wir ihr nicht zuvorkommen

# Die Schlehe

Jetzt hängen die undurchdringlichen Schwarzdornhecken voller saftiger Beeren. Sie sind frisch vom Strauch ungenießbar. Doch es lassen sich köstliche Brotaufstriche und Spirituosen daraus machen





Reiche Ernte versprechen Schlehenhecken, wenn sie voll hängen mit den weiß bereiften Früchten. Doch das Pflücken ist mühsam, denn der auch Schwarzdorn genannte Strauch erweist sich mit seinen harten Sprossdornen als sehr wehrhaft

**W**enn der Sommer sich langsam verabschiedet, beginnt in der Natur die Erntesaison. Jetzt hängen Sträucher voller appetitlicher Beeren. Zu unseren bekanntesten Wildheckenpflanzen zählt die Schlehe mit ihren dunkelblauen, weißlich bereiften Früchten. Sie erreichen die Größe von kleinen Kirschen und stecken voller Vitamine. Es lohnt sich, diese Früchte zu sammeln: Sie lassen sich sowohl süß als auch salzig zubereitet vielfältig in der Küche nutzen. Das Pflücken von Schlehenbeeren ist allerdings eine echte Herausforderung: Nicht ohne Grund heißen diese stark verzweigten Sträucher auch Schwarzdorn. Lange, spitze Sprossdornen machen die Gebüsche undurchdringlich – und für viele Tiere zum Paradies. Vor allem als Vogelschutzgehölz hat sich die Schlehe daher einen Namen gemacht. Sie wird bis zu drei Meter hoch und verbreitet sich rasch über Wurzel- und Sprossläufer. Damit besiedelt sie vorwiegend sonnige Standorte. An Böschungen und trockenen Hängen wie Weinbergsbrachen kann sie so zum Problem werden.

## SCHLEHEN-SCHNAPS

### Für ca. 1 Liter Schnaps

500 g Schlehen, 250 g Kandiszucker, 2 Vanilleschoten, 1 Zimtstange, 2 Nelken, 1 Flasche Hochprozentiges (Korn, Wodka oder Gin mit mindestens 38 % Alkoholgehalt)

1. Früchte waschen und auf zwei Flaschen verteilen.
2. Kandiszucker dazugeben. Die Vanilleschoten aufschlitzen und das Mark sowie die anderen Gewürze hinzugeben.
3. Flaschen mit dem Schnaps auffüllen und verschließen.
4. An einen zimmerwarmen Ort stellen und täglich einmal durchschütteln.

**Tipp:** Nach drei Monaten Schlehen-Schnaps zum ersten Mal verkosten. Man kann die Beeren aber noch eine Weile ziehen lassen – je mehr Zeit man dem Getränk gibt, desto aromatischer schmeckt es. Dann Früchte und Gewürze abfiltrieren und den Schnaps wieder in Flaschen füllen





Erst Frost macht die Beeren schmackhaft: Er mildert die enthaltenen Gerbstoffe ab, die bei frisch gereiften Früchten für einen pelzigen Geschmack sorgen. Außerdem wandelt sich dabei die Säure in süßes Aroma um. Allerdings sind die Früchte bei Vögeln so begehrt, dass man nicht zu lange mit der Ernte warten sollte. Profis sammeln sie gleich im Herbst und legen sie für ein paar Tage ins Kühlfach

Denn sie verdrängt die Krautschicht mit ihren oft wertvollen Arten. Auch im Garten ist eine Wurzelsperre angebracht, um ihrem Ausbreitungsdrang Einhalt zu gebieten.

Die Blüten der Schlehe erscheinen im zeitigen Frühjahr vor den Blättern. Bei genauer Betrachtung erinnern sie an Pflaumenblüten. Kein Wunder: Die Pflanze mit dem botanischen Namen *Prunus spinosa* gilt als Urform von Pflaumen, Mirabellen und Renekloden. Die reifen Beeren direkt vom Strauch zu essen ist allerdings keine gute Idee. Sie sind berüchtigt für ihren sauren Geschmack und hinterlassen zudem aufgrund der enthaltenen Gerbsäuren ein pelziges Gefühl. Das ändert sich jedoch mit dem ersten Frost – die Kälte macht die Steinfrüchte aromatisch und bekömmlich. Gesund sind sie noch

dazu: Sie versorgen uns mit viel Vitamin C, dazu den nervenstärkenden Vitaminen B1 und B2 sowie wertvollen Karotinoiden. Dazu kommen Pektin und Gerbstoffe. So bessert der verdünnte Saft Entzündungen im Mund- und Rachenraum, wenn man damit gurgelt, und hilft bei Durchfall. Schlehenwein gilt als blutreinigend und abwehrstärkend.

Berühmt sind die Beeren als Grundlage für alkoholische Getränke wie Schlehengeist oder -likör. Sie eignen sich zudem für Marmeladen, Gelees und Kompotte, auch in Kombination mit süßen Früchten. Taucht man sie in Zuckerwasser und lässt sie trocknen, gewinnt man eine vitaminreiche Nascherei. Sauer oder salzig eingelegt ergeben sie eine ungewöhnliche Beigabe zu Fleischgerichten.

Anja Rech



## EIFEL-OLIVEN

### Für 1 kg salzig eingelegte Schlehen

300 g Meersalz, 1 Bund Thymian, 2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken,  
1 kg Schlehenfrüchte

**1.** Salz mit den Gewürzen in einem Liter Wasser aufkochen und abkühlen lassen. **2.** Die gewaschenen Schlehenbeeren in ein großes Gefäß geben und mit der Salzlake übergießen, sodass sie ganz bedeckt sind. Aufschwimmende Beeren mit einem Teller beschweren. **3.** Mindestens vier Wochen ziehen lassen. Vorsicht: Gefäß nicht fest verschließen, da die Früchte gären und die dabei entstehenden Gase entweichen müssen. Die Salzlake kann zudem überfließen und eine Salzkruste hinterlassen. **4.** Die eingelegten Schlehen schließlich mit der Salzlake in Gläser füllen und verschließen.

**Tipp:** Diese Spezialität aus der Eifel lässt sich wie richtige Oliven verwenden. Sie schmeckt etwa auf Pizza und als Beilage zu Wild oder Pasteten. Die Idee zu dem Rezept stammt vom renommierten Wildpflanzen-Koch Jean-Marie Dumaine aus Sinzig an der Ahr.



# SCHLEHEN-BIRNEN-GELEE

## Für 4 Gläser

600 g Schlehen, 500 g Birnen, 1 Zimtstange,  
2 EL Zitronensaft, 500 g Gelierzucker (1:1)

**1.** Schlehen knapp mit Wasser bedeckt weich kochen, abkühlen lassen. **2.** In einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. **3.** Ungeschälte Birnen in Stücke schneiden, knapp mit Wasser bedecken, Zimt zugeben. Weich kochen, erkalten lassen. **4.** In einem Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen. **5.** Den Saft der beiden Fruchtarten mischen. 400 ml davon mit Zitronensaft und Gelierzucker 4 Minuten lang aufkochen. **6.** Heiß in sterilisierte Schraubgläser füllen, verschließen, auf den Kopf stellen und kalt werden lassen.

**Tipp:** Sie können vor dem Aufkochen ein Gläschen Schlehenlikör in die Saft-Zucker-Mischung geben, um dem Gelee ein besonderes Aroma zu verleihen.



## Blütenpracht im Frühling

Schlehensträucher sind im Frühjahr ein besonderer Blickfang: Sie blühen vor den meisten anderen Gehölzen bereits im April. Mit ihren dicht sitzenden, kleinen, weißen Blüten sehen sie wie verschneit aus. Sie stellen eine wertvolle Futterquelle für viele Schmetterlinge und andere Insekten dar. Die bis zu drei Meter hohen und sparrig verzweigten Sträucher breiten sich rasch über Wurzelausläufer aus und bilden undurchdringliche, stark dornige Dickichte. Sie bieten der Tierwelt einen sicheren Schutz, in Gärten ist diese Form der Vermehrung jedoch weniger willkommen. Der Handel bietet Zierformen wie *Prunus spinosa* 'Rosea' (kl. Foto) mit purpurfarbenen Blättern und rosa Blüten an. Auch sie entwickeln essbare Beeren. Je nach Veredlung ist eine Wurzelsperre sinnvoll.



Die Zierform blüht in zartem Rosa