

Wildkräuter & Wildpflanzen

Die Schlehe

(Prunus spinosa)



Wenn ich an die Beeren der Schlehe denke, dann läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Der Geschmack der Schlehen ist sauer und fühlt sich etwas pelzig an, vor allem, wenn noch kein Frost über die Beeren gegangen ist. Die Schlehe gehört zu den Früchten, die erst wirklich genießbar sind, wenn sie mindestens ein-

mal Frost bekommen haben. Diese Überlegung wurde mir vor ein paar Jahren zum Verhängnis, denn, bis ich nach dem ersten Frost die Beeren hätte ernten können, waren die Sträucher leergefegt, weil mir die Vögel zuvor gekommen sind. Wenn ich also Schlehen ernten möchte, dann gehe ich ab Mitte September, sobald die Beeren auf Druck nachgeben, ernte die Beeren und friere sie unter Umständen bei mir zu Hause ein.

Bei der Schlehe, wegen ihrer schwarzen Rinde auch Schwarzdorn genannt, handelt es sich um ein Rosengewächs. Sie bildet Sträucher, die bis zu 3 m hoch werden können und durch ihre langen spitzen Dornen und ihre kriechenden Wurzeln praktisch undurchdringlich sind. Sie ist sehr langsam wachsend, eignet sich aber als Pflanze für Hecken an Gärten und Wiesen worauf der volkstümliche Name Hagedorn hinweist. Man findet sie auch an Waldrändern, steinigen Hängen und ganz vereinzelt auch im Inneren der Wälder. Die Blüten leuchten im Frühjahr fragil und zerbrechlich an den Sträuchern, sie verbreiten einen mandelartigen Duft. Im Herbst leuchten dann die tiefblauen runden Beeren in der Sonne und manchmal, wenn man Glück hat, sieht man auch im Winter, wie sich die Früchte an kahlen Ästen unter eine Schneehaube kuscheln. Die Haut ist mit einer dünnen wachsartigen Schicht umgeben, die sich abwischen lässt. Die Kerne sind kugelig bis oval, ähnlich eines Kirschkernes und das Fruchtfleisch löst sich nur sehr schwer vom Kern.





Die Schlehe gehört zu den Pflanzen, die **vor** dem Laubaustrieb blühen. Bereits im März kann man die weißen Blüten sehen. Der Strauch ist übersät von kleinen weißen Blütchen mit 5 Kronblättern und etwa 20 Staubblättern, die den Griffel umgeben. Die Dornen und der dichte Wuchs, brachte dem Gehölz die Bezeichnung *lebender Stacheldraht* ein. Die Blätter der Sträucher sind etwa 4cm lang und elliptisch. Der Rand der Blätter ist gesägt. Der Neuntöter hat sein Nest im Schlehenbusch. Er bedient sich der Dornen als „Vorratskammer“, denn auf ihnen spießt er seine Beute auf. Im Frühjahr dienen die Schlehenblüten und -blätter als Nahrung für Schmetterlinge, Raupen und Wildbienen.

Sebastian Kneipp schrieb schon: *«Schlehenblüten sind das harmloseste Abführmittel, das es gibt»*. Tatsächlich kann man einen Absud aus Schlehenblüten auch schon Kindern geben, wenn sie unter Verstopfung, Magendrücken oder Blähungen leiden. Dieser Absud hilft als Frühjahrskur zur Blutreinigung, aber auch bei rheumatischen Beschwerden oder Gicht. Ein Tee aus den Blüten kann auch das Schwitzen fördern und so fiebersenkend wirken.

Die Früchte finden Anwendung bei Magenschwäche und bei Blasen- und Nierengriess. Dazu werden sie zu Saft oder Gelee verarbeitet, oder man kann sie auch in getrocknetem Zustand zu sich nehmen. Bei Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut hilft es, wenn man getrocknete Schlehen kaut. Die Gerbstoffe in den Früchten wirken zusammenziehend.

Ausser den Gerbstoffen sind in den Früchten des Schwarzdorns noch Vitamine enthalten, vor allem Vitamin C. So

ist die Schlehe ein wichtiger Vitaminspender, um über den Winter zu kommen. Dies haben sich auch schon die Bewohner der Pfahlbauten zunutze gemacht. Bei Ausgrabungen fand man grosse Mengen Schlehenkerne. Wie bei vielen Rosengewächsen enthalten auch Schlehen Amygdalin, ein Blausäureglykosid, das das Aroma von Bittermandeln hat. Selbst die Blätter der Schlehe können für Tee verwendet werden. Er wirkt abführend und harntreibend. Sie können auch zum Strecken von Schwarztee verwendet werden und selbst als Ersatz für Tabak sind die Blätter des Schlehenstrauches bekannt.

Der Ursprung des Namens Schlehe ist ungewiss. Möglicherweise leitet er sich aus dem Wort *Schleh* = stumpf, matt ab, eine andere Erklärung lautet, dass er sich aus dem Althochdeutschen *sleha* oder dem Slawischen *sliva* = Zwetschge herleitet. Der botanische Name *Prunus* gibt einen Hinweis zu der Verwandtschaft mit den Pflaumen und Zwetschgen. Die Schlehen sind die wilden Vorfahren dieser Pflanzen. *Spinosa* ist aus dem Lateinischen und heisst dornig.

Die Schlehen wurden auch als Wetterpropheten verwendet, so sagen zwei Bauernregeln:

«Wenn die Schlehen blühen, setzen die Eisheiligen ein»

«Je zeitiger im April die Schlehe blüht, umso früher vor Jakobi die Ernte glüht.»

Die Schlehe stand früher im Ruf, eine Schutzwirkung gegen Hexen zu entfalten, wahrscheinlich durch die langen Dornen. Dies war der Grund, dass Bauernhöfe und Weiden oft mit Schlehen umpflanzt waren. Schlehen, die vor dem Haus standen, sollten vor Blitzeinschlag und Krankheit schützen. Ein Spazierstock aus dem Holz des Schwarzdorns schützte Wanderer vor Unbill im Wald.

Eine Legende beschreibt, warum die Schlehe so viele weisse Blüten hat:

Eines Tages gerieten der Kreuzdorn und die Schlehe miteinander in Streit. Es ging darum, wer die Dornen für die Dornenkrone Jesu hergegeben hat. Der Kreuzdorn beschuldigte die Schlehe, ihre Dornen bereitwillig den Soldaten des Pontius Pilatus zur Verfügung gestellt zu haben. Obwohl die Schlehe ihre Unschuld beteuerte, wurde sie von den anderen Bäumen und Sträuchern aus dem Wald vertrieben. Sie musste ihr Leben nun am felsigen Hang fristen. Als der liebe Gott von der Ungerechtigkeit erfuhr, bestreute er den Strauch über Nacht mit unzähligen, schneeweißen Blüten, als Zeichen seiner Unschuld. Darum ist

die Schlehe bis heute der einzige Strauch im Wald, der in der Karwoche blühen darf.

Aus der Rinde der Sträucher wurde früher eine Schreibflüssigkeit gewonnen, die Dornentinte. Dafür wurde die Rinde von den Zweigen abgeklopft, in Wasser eingelegt und immer wieder aufgekocht, bis die Rinde ausgelaugt war. Anschliessend kochte man die erhaltene Tinte noch einmal mit Wein auf.

Auch zum Färben von Stoffen wurde die Schlehe verwendet. Die Rinde und die Wurzel ergeben einen roten oder braunen Farbton, die frischen Beeren färben braun, während die getrockneten Beeren eine bläuliche Farbe geben. Unreife Früchte, die Rinde und die Wurzel kann man zum Gerben von Leder verwenden und schliesslich wurden in früheren Zeiten die Dornen zum Verschliessen von Würsten benutzt.

Für die Astrologen:

Die Schlehe ist mehreren Planeten zugeordnet.

- **Mars**, wegen der Dornen
- **Mond**, durch die weissen Blüten
- **Saturn**, weil sie langsam wächst.

Die Signatur der Schlehe ist Entgiftung durch die Stacheln.

Zum Schluss noch ein wenig Poesie zum Schwarzdorn:

Vorfrühling

*Stürme brausten über Nacht,
und die kahlen Wipfel troffen.
Frühe war mein Herz erwacht,
schüchtern zwischen Furcht und Hoffen.*

*Horch, ein trauteschwätz'ger Ton
dringt zu mir vom Wald hernieder.*

*Nisten in den Zweigen schon
die geliebten Amseln wieder?*

*Dort am Weg der weisse Streif -
Zweifelnd frag' ich mein Gemüte:*

*Ist's ein später Winterreif
oder erste Schlehenblüte?*

Paul Heyse (1830-1914)

Autor: Marie-Luise Stettler
www.lebensharmonie.ch



Wildfrüchte à la carte

Die Schlehe



Schle hensaft

Zutaten:

1kg Schlehen,
je 200g Zucker,
Wasser

Zubereitung:

Die Schlehen zusammen mit dem Zucker in ein nichtmetallisches Gefäß geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und 24 bis 36 Stunden zugedeckt stehen lassen. Die Flüssigkeit auffangen. Die gleiche Prozedur wiederholen, auch diese Flüssigkeit auffangen. Der gesammelte Saft wird noch einmal erhitzt und nach Bedarf gesüßt. In heiße Flaschen füllen und direkt verschließen. Man kann den Saft auch weiterverarbeiten zu:

Schle hengelee

Zutaten:

1.5 l Schle hensaft,
750 g Rohzucker,
40 g Biogel

Zubereitung:

Der Saft wird mit dem Zucker und dem Biogel gemischt. Dieser Ansatz wird bis zur Gelierprobe gekocht. In heiß ausgespülte Gläser abfüllen, sofort verschließen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen.



Schlehenlikör

Zutaten:

500g Schlehen,
3-4 Gewürznelken,
1 Vanillestange,
0,8 l Korn oder Wodka.
Nach dem Abfiltrieren 500g weißer Kandiszucker,
150 ml Rotwein

Zubereitung:

Die Schlehen mit den Nelken und der Vanillestange in ein Glas füllen und mit dem Alkohol auffüllen. Das Glas verschliessen und alles gut schütteln. An einen sonnigen warmen Platz stellen und täglich etwas schütteln. Mindestens 6 Wochen ziehen lassen. Je länger umso intensiver wird das Aroma. Danach abseihen und mit dem in Rotwein gelösten Kandiszucker mischen, in Flaschen abfüllen und kühl lagern.



Rezepturen

Die Schlehe

Tee aus Schlehenblüten

Zutaten:

2 Teelöffel Schlehenblüten,
¼ l Wasser

Zubereitung:

Die Schlehenblüten mit dem Wasser übergießen und langsam bis zum Sieden erhitzen. Absieben und schluckwei-

se trinken. Dieser Absud kann auch als Kompresse gegen unreine Haut aufs Gesicht gelegt werden. Dafür wird ein Tuch mit dem Tee getränkt und auf das gut gereinigte Gesicht aufgelegt.



Schlehenblütenöl

Zutaten:

Schlehenblüten,
gutes Mandelöl

Zubereitung:

Die gesammelten Schlehenblüten werden etwas zerdrückt und in ein Glas gefüllt. Mit dem Öl übergossen, so dass die Blüten bedeckt sind. Nun wird das Glas für mindestens 3 Wochen an einen sonnigen Ort gestellt und regelmässig geschüttelt. Nach 3 Wochen können die Blüten abfiltriert werden.

Das Öl wirkt straffend und glättend. Man kann es auch zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen verwenden.



Mundspülung

Zutaten:

2 Teelöffel getrocknete Früchte der Schlehe,
¼ l Wasser

Zubereitung:

Die getrockneten Beeren mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abgekühlt kann dieser Tee zum Gurgeln und als Spülung für die Mundschleimhaut verwendet werden.

