

ZUM SELBERMACHEN
MIT WILDEN SCHLEHEN

Gesunde Geschenke

Prall und schön bereift hängen die Schlehen in den kahlen Sträuchern. Die österreichische Kräuterfrau Elisabeth Mayer weiß, wie man mit den blauschwarzen Früchten gesunde Geschenke für die Lieben zubereiten kann.

Likör, Sirup, Saft, Mus, Marmelade, Konfekt & Co. – aus den Früchten der Schlehen kann man vieles zubereiten, das sich in der Adventszeit auch hervorragend zum Verschenken eignet



Elisabeth Mayer genießt die reizvollen Perspektiven und die Beschaulichkeit ihres „Traumgartens Tannberg“ auch im Winter

Feste Gartenhandschuhe und eine Tüte oder einen Korb sollte man bei einem Spaziergang durch die spätherbstliche Landschaft immer dabei haben. Denn an Waldrändern und Feldwegen, in Hecken und Gebüsch locken an den kahlen Zweigen nun in Hülle und Fülle die kugelrunden, prallen Früchte des Schlehdorns. „Mit ihrer dunkelblauen Farbe und dem zarten Reifüberzug kann man die etwa ein Zentimeter großen Schlehen zu dieser Jahreszeit mit keiner anderen Frucht verwechseln“, erklärt die Kräuterfrau Elisabeth Mayer. Sie hat uns in ihrer idyllischen Heimat im oberösterreichischen Dorf Reitsham gezeigt, welche wunderbaren Produkte für die Gesundheit und den Gaumen sich aus diesen Beeren herstellen lassen. Und da die Weihnachtszeit vor der Tür steht, liegt nichts näher, als diese wohltuenden Zubereitungen auch zu verschenken.

Gesammelt werden die Schlehen von Mitte Oktober bis Ende November – wenn die Temperatur in der Nacht schon unter den Gefrierpunkt gesunken ist. Roh sind sie jedoch fast ungenießbar – sie haben einen ausgesprochen herben Geschmack und hinterlassen ein pelziges Gefühl im Mund. Frostige Nächte mildern das strenge Aroma etwas ab, können die harschen Schlehen aber nicht in Genussfrüchte verwandeln, die direkt vom Strauch weg schmecken.

Tiefgekühlt aufbewahren

Wenn die ersten Fröste zu lange auf sich warten lassen oder Vögel die Sträucher als Futterplatz entdeckt haben, kann man die Beeren früher pflücken und ein paar Tage in die Tiefkühltruhe legen, bevor man sie weiterverarbeitet. Dort halten sie sich jedoch auch bis zu einem halben Jahr hervorragend. Außerdem empfiehlt

SCHLEHENSaft

ZUR STÄRKUNG DES ORGANISMUS

ZUTATEN: Schlehenfrüchte

ZUBEREITUNG: Die Schlehen in etwas Wasser 15 Minuten kochen. Dann werden die Früchte abgeseiht, gut ausgepresst und der Saft heiß in saubere Flaschen gefüllt. Sie können den ausgekühlten Saft auch in Kunststoffflaschen füllen und in der Gefriertruhe lagern. Da dieser Saft sehr empfindlich ist in Bezug auf Vergären, empfiehlt Elisabeth Mayer die Konservierung durch Tiefkühlen. Natürlich kann dieser Saft auch im Dampfsafter hergestellt werden, hierfür werden die ganzen Dolden verwendet, was eine beträchtliche Arbeitersparnis darstellt. Dunkel und kühl gelagert ist der Saft 2 Jahre haltbar, tiefgefroren verliert er nach etwa 1 Jahr an Geschmack.

ANWENDUNG: Zur Stärkung der Immunabwehr oder bei Müdigkeit und Erschöpfung regelmäßig 1 Glas trinken. Schlehensaft enthält viel Vitamin C und kann gut mit dem ebenfalls sehr gesunden Holundersaft gemischt werden. Bei Entzündungen im Mund und Rachen etwas verdünnten Schlehensaft leicht erwärmen und zum Gurgeln verwenden. Wirkt zusammenziehend und reizlindernd.

DEKO-TIPP

Den Saft in Bügelflaschen abfüllen und diese in einen Halter aus Rattan oder Korb oder Draht stellen. Mit Sternen aus Ton- oder Packpapier und einigen kleinen Buchsbaumzweigen festlich dekorieren.



DEKO-TIPP

Ein Spannkörbchen wird mit Tanne und Zimtstangen ausgekleidet, dann das mit Seidenpapier und einem Dekobändchen verzierte Mus-Glas hineinstellen.



SCHLEHEN-ORANGEN-MUS

FÜR GENUSS UND STÄRKUNG

ZUTATEN: 1 kg Schlehen, Zimt und Gewürznelken nach Geschmack, Saft und Schale von 3 unbehandelten Orangen, 800 g brauner Zucker

ZUBEREITUNG: Die ganzen Schlehen werden mit den Gewürzen im Orangensaft aufgekocht und anschließend passiert. Dann schält man die ausgepressten Orangen dünn ab und schneidet die Schale in schmale Streifen. Diese mit Fruchtmarmelade und Zucker auf niedriger Temperatur in einer großen Pfanne bis zur Dickflüssigkeit einkochen und noch heiß abfüllen. Dunkel und kühl gelagert etwa 2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Schlehen-Orangen-Püree ist sehr herb und intensiv im Geschmack. Es kann dünn auf einem mit Butter bestrichenen Brot oder in Crêpes serviert werden. Auch zur Aromatisierung von Konfekt und süßpikanten Cremes, die zu Fleisch, Pasteten und rohem Lachs serviert werden, eignet es sich vorzüglich. Dient auch als Stärkungsmittel nach schwerer Krankheit und in Grippezeiten sowie bei Durchfall mit Erbrechen.



DEKO-TIPP
Ein Geschirrtuch der Länge nach dreimal falten, auf den Kuchen legen und mit einem weihnachtlichen Dekoband befestigen. Mit etwas Tanne und unterschiedlich großen Sternen aus Tonpapier schmücken.

SCHLEHEN-TOPFEN-KUCHEN

ZUTATEN FÜR 1 TORTENFORM

Zutaten Mürbteig: 250 g glattes Mehl, 100 g Staubzucker, 110 g Butter, 1 Ei, 1 EL Vanillezucker, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 Prise Salz

Zutaten Topfenmasse: 120 g Staubzucker (oder feiner brauner Zucker), 100 g brauner Zucker, 60 g Stärkemehl, 8 Eier, 750 g Quark (25 % Fett), 250 g Schlehen-Orangen-Mus (siehe Seite 124), abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG: Alle Mürbteigzutaten werden rasch zu einem glatten Mürbteig verknetet und für rund 45 Minuten in den

Kühlschrank gestellt. Anschließend wird der Teig ausgewalkt und in einer hitzefesten Form ausgelegt. Der Innenrand der Form sollte vorher mit Wasser bestrichen werden. Für die Topfenmasse Zucker und Stärkemehl gut miteinander vermischen. Die Eier trennen und das Eiklar beiseitestellen. Zucker-Mehl-Mischung mit Dottern, Topfen, dem Schlehen-Orangen-Mus und der frisch geriebenen Orangenschale verrühren. Anschließend die Eiklar mit dem Zucker und der Prise Salz zu einem steifem Schnee schlagen, der vorsichtig unter die Topfenmasse gehoben wird. Die Masse wird zum Schluss in die Tortenform gefüllt und im vorgeheizten Ofen bei maximal 160 Grad etwa 70 Minuten gebacken.

FEINER SCHLEHENLIKÖR

ALS STÄRKUNGSMITTEL UND BEI VERDAUUNGSBESCHWERDEN

ZUTATEN: 500 g Schlehdornfrüchte, 500 ml Wasser, 1 l Rotwein, 7 Gewürznelken, 1 Stück Zimtrinde, 300 g brauner Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 l Wodka oder Hauschnaps (38 Vol.-%), 60 ml Rum

ZUBEREITUNG: Ein Viertel der Schlehen wird mit dem Mörser zerstoßen, sodass die Kerne zerdrückt sind, da diese dem Likör das Bittermandelaroma verleihen. Der Rest der Früchte wird so zerdrückt, dass die Kerne ganz bleiben. Die Schlehen werden im Wasser einige Minuten aufgekocht und zum Abkühlen beiseitegestellt. Dann übergießt man sie mit dem Rotwein und lässt den Ansatz 5 Tage im Kühlschrank ziehen, ehe man die Mischung abseiht. Die gefilterte Flüssigkeit wird nun mit den Gewürzen und dem Zucker aufgekocht, die Gewürze werden nach 1 Minute herausgenommen und der Ansatz noch 5 Minuten weitergekocht. Zuletzt kommt der Vanillezucker dazu. Nach dem Abkühlen werden noch Wodka oder Schnaps und Rum beigefügt. Der fertige Likör wird in Flaschen gefüllt und hält sich kühl gelagert etwa 2 Jahre.

ANWENDUNG: Bei Bedarf nach dem Essen ein kleines Glas voll trinken.



DEKO-TIPP
Den Likör in eine hübsche Flasche füllen. Ein längliches Stückchen Baumrinde (gibt's im Bastelladen) um die Flasche wickeln und mit einer rot-weiß gestreiften Schnur befestigen. Zum Schluss ein handgeschriebenes Etikett unter die Schleife stecken.



Elisabeth Mayer liebt das herbe Aroma der Schlehdornfrüchte, das in Likör, Marmelade und Mus besonders gut zur Geltung kommt

es sich, zum Sammeln feste Handschuhe anzuziehen: *Prunus spinosa* – so der botanische Name – schützt sich mit langen und sehr spitzen Dornen.

„Mit der Schlehe hat die Natur uns Menschen ein wunderbares Geschenk gemacht. Ihre Beeren sind die letzten des Jahres, die wir ernten können, und wahrscheinlich besitzen sie gerade deshalb so viele wertvolle Vitalstoffe, die uns in der kalten Jahreszeit stärken und unserer Gesundheit zuträglich sind“, so die leidenschaftliche Hobbyköchin, die ihr umfangreiches Wissen über Wildfrüchte und -gemüse in Seminaren weitergibt und einen Ratgeber zu dem Thema veröffentlicht hat („Die besten Wildfruchtrezepte – süß und pikant“, Leopold Stocker Verlag, 17,90 Euro). Aus diesem Fundus hat sie für uns einige Rezepte ausgewählt, in denen Schlehen zum Verschenken an die Lieben in einer besonders köstlichen und genussreichen Form zubereitet werden.

In der Volksheilkunde wird die Kraft des Schlehdorns schon seit Jahrhunderten geschätzt. Vor allem nach schweren Krankheiten und in der Erkältungszeit wurden die Früchte in Form von Saft, Mus oder Sirup zur Blutreinigung, Stärkung und Rekonvaleszenz verabreicht. Was die Menschen damals schon wussten, ist heute wissenschaftlich nachgewiesen: Die herben Beeren enthalten reichlich Vitamin C, Fruchtsäuren und Pflanzenfarbstoffe, die das Immunsystem in Schwung bringen und bei Müdigkeit und allgemeiner Schwäche den gesamten Organismus kräftigen können.

Heilsame Gerbstoffe

Elisabeth Mayer: „Außerdem besitzen die Früchte sehr viele Gerbstoffe. Diese Substanzen sind für den herben Geschmack verantwortlich und haben eine reizlindernde und zusammenziehende Wirkung auf die Schleimhäute im Magen-Darm-Bereich. Daher hat man ▷



DEKO-TIPP
Eine Holzkiste mit hübschem Papier auskleiden und die Zutaten hineinlegen. Mit Bändern, Sternen, Grün und Zapfen dekorieren.



SCHLEHEN-GLÜHWEIN

ZUM WÄRMEN UND STÄRKEN – MIT ALKOHOL

ZUTATEN: 750 ml Rotwein, 300 ml Schlehen-Orangen-Mus (siehe Rezept 124), 250 ml frisch gepresster Orangensaft, 500 ml ungesüßter Holunderbeerensaft, 200 g brauner Zucker, Zimtrinde, Gewürznelken, Kardamom, Schale jeweils von 1 unbehandelten Orange und 1 Zitrone (in Stückchen), 1 Pkg. Vanillezucker

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in einem großen Topf 5 Minuten leicht köcheln und 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Gewürze abseihen und heiß servieren.

ANWENDUNG: Schlehen-Glühwein ist ein stärkendes und wärmendes Getränk, das in Österreich nach dem Rodeln, Skifahren und Schneewandern serviert wird. Auch zu Silvester ist er beim Feuerwerk im Freien ein vorzügliches Mitternachtsgetränk.

SCHLEHEN-HOLLER-GLÜHWEIN

BEI ERKÄLTUNGEN – OHNE ALKOHOL

ZUTATEN: 1 l Holundersaft, 300 ml Schlehdornsafte, brauner Zucker nach Geschmack, Zimt und Gewürznelken nach Geschmack

ZUBEREITUNG: Die Säfte zusammen aufkochen und nach Geschmack Zucker und Gewürze zugeben. 10 Minuten ziehen lassen und abfiltrieren.

ANWENDUNG: Möglichst heiß trinken. Stärkt und wärmt, wirkt bei Erkältungen schweißtreibend und schleimlösend.

früher in der Naturheilkunde das schön violette Schlehenmus vor allem für Kinder empfohlen, die unter Verdauungsschwierigkeiten litten. Aber auch bei Erwachsenen soll es nach Hildegard von Bingen ‚Unrat und Schleim vom Magen abführen‘ und so entzündliche Prozesse schneller abklingen lassen.“

Ein ganz besonderes Präsent ist deshalb ein selbst gemachter Schlehenlikör, der die Verdauung reguliert und – im Gegensatz zu einem Magenbitter – gleichzeitig köstlich schmeckt. Wer ihn verschenken möchte, sollte ihn so früh wie möglich ansetzen: Je länger er in der Flasche nachreifen kann, umso besser wird sein Aroma. Für Kinder ist er wegen des beigefügten hochprozentigen Alkohols jedoch absolut nicht geeignet. ▷

SCHLEHEN-WILDFRUCHT-TEE

ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

ZUTATEN: je 200 g getrocknete Schlehen, Hagebutten, Apfel- und Quittenstückchen, 1 Handvoll Zitronenverbene- oder Zitronenmelisse-Blättchen

ZUBEREITUNG: Die getrockneten Früchte werden miteinander vermischt und zerkleinert, erst dann werden die grob zerteilten Kräuter hinzugefügt. 2 TL der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

ANWENDUNG: Für eine Teekur 6 Wochen lang über den Tag verteilt 3 Tassen trinken. Der gesunde Haustee stärkt die Abwehrkräfte, außerdem kann er zur Blutreinigung und bei Hautkrankheiten getrunken werden.



DEKO-TIPP
Die Mischung in eine Teedose füllen. Mit Deko-Christbäumchen verschenken.

GROSSES LANDIDEE-SET „SCHLEHEN-GENUSS“



Buch „Die besten Wildfruchtrezepte“ von Elisabeth Mayer, Konfekt/Schlehenmarzipan „Schneebällchen“ (15 St., ca. 80 g), Schlehen-Herbstfrüchte-Likör (250 ml), Badepraline „Orange“, fruchtig-entspannend, aus Küchenzutaten gefertigt (ca. 40 g), Schlehen-Wildfrüchte-Aufstrich (200 ml)
Der Preis: 62,50 Euro

KLEINES LANDIDEE-SET „SCHLEHEN-GENUSS“

Schlehen-Wildfrucht-Sirup (100 ml), Schlehen-Wildfrüchte-Likör (100 ml), Apfel-Holler-Aufstrich (200 ml), Schlehen-Orangen-Apfel-Aufstrich (200 ml), Dirndl-Apfel-Leckerei (200 ml), Holzherz (circa 10 cm) zum Aufhängen
Der Preis: 42 Euro



KLEINES LANDIDEE-SET „SCHLEHEN-GOURMET“



Schlehen-Herbstfrüchte-Likör (250 ml), Schlehen-Wildfrucht-Aufstrich (200 ml), Badepraline „Violetter Kräuterduft“, schmeichelnd und hautpflegend, aus Küchenzutaten gefertigt (circa 40 g)
Der Preis: 31 Euro

(Alle Preise inkl. Versand nach Deutschland und Österreich)

BESTELLEN & KONTAKT

unter www.landidee.info oder direkt bei:
Dipl. Ing. Elisabeth Mayer, Reitsham 16,
A-5221 Lochen am See, Tel. 00 43/77 45/2 00 14
E-Mail: kraeuter-fee@aon.at, Internet: www.kraeuter-fee.at

VERANSTALTUNGEN

Duftende Wintergenüsse aus der Kräuterfeen-Werkstatt
Termin: Samstag, 14. November 2015, 10 – 17 Uhr
Preis: 93 Euro, inkl. Skriptum, Material und Mittagessen
Infos und Anmeldung: s. Kontakt
Der Rote Wagon leuchtet im Advent
Verkaufsausstellung mit gesunden Geschenken und hausgemachten Köstlichkeiten
Termine: Sa., 5.12., bis Mi., 23.12., täglich von 10 bis 19 Uhr
Weitere Infos: s. Kontakt

DEKO-TIPP

Die Gläser mit Anhängern und Sternen in eine ausgekleidete Holzkiste stellen.



MARMELADE MIT ÄPFELN UND ORANGEN

ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

ZUTATEN: 1 kg passende Mischfrüchte (z. B. Äpfel und Orangen), 1 kg Schlehdornfrüchte, 1 kg Gelierzucker 3:1 oder Zucker mit Pektin, Gewürznelken, Zimt, Thymian, Ingwer, abgeriebene Zitronenschale, evtl. Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG: Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Orangen schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Früchte mit Schlehen und Zucker aufkochen und das Mus durch die flotte Lotte drehen. Nach Belieben die Kräuter und Gewürze zugeben und gut einrühren. Die heiße Marmelade wird anschließend in Gläser gefüllt. Ob man sie passiert oder nicht, ist reine Geschmackssache. Je nach Süße der Früchte und persönlicher Vorliebe kann die oben angegebene Zuckermenge reduziert werden. Dunkel und kühl gelagert bis zu 2 Jahre haltbar.

ANWENDUNG: Die Marmelade morgens auf das Butterbrot oder die Frühstücksemmel streichen. Regt den Appetit an, unterstützt die Rekonvaleszenz und ist eine vitaminreiche Stärkung für das Immunsystem.



Elisabeth Mayer und Redakteurin Angelika Krause vor dem Roten Wagon, in dem hausgemachte Köstlichkeiten verkauft werden

Fast alle Rezepte, die Elisabeth Mayer für uns ausgewählt hat, sind etwas aufwendiger in der Zubereitung – und daher Geschenke, die wirklich von Herzen kommen. Bei der Herstellung des Fruchteees sollte man zusätzlich bedenken, dass das Trocknen der Beeren seine Zeit in Anspruch nimmt. Wenn sie noch Feuchtigkeit enthalten, fängt die Mischung schnell zu schimmeln an.

Zuflucht für die Tiere

„Die Schlehe lässt sich übrigens im Garten als Heckenpflanze sehr gut kultivieren“, ergänzt die Landschaftsökologin, die ihren „Traumgarten Tannberg“ nach den eigenen Entwürfen geplant und umgesetzt hat. „Ihr dichtes und dorniges Gestrüch bietet vielen Tieren Zuflucht und kleinen Vogelarten einen sicheren Brutplatz. Und uns Menschen erfreut der Busch nicht nur im Herbst mit seinen vitaminreichen Früchten, sondern auch schon sehr zeitig im Frühling mit einer duftenden Wolke aus zauberhaften weißen Blüten.“
Angelika Krause

FOTOS: PETER RAIDER, STYLING: MONIKA NODERER



Weitere Rezepturen zu vielen Themen finden Sie kostenfrei in der neuen LandApotheke App



DEKO-TIPP

Das Weckglas wird mit Zweigen umrankt und mit Glaskugeln verziert.



SCHLEHEN-MARZIPAN-KONFEKT

ZUTATEN: 200 g Rohmarzipan, 60 g Schlehen-Orangen-Marmelade (siehe oben), 1 unbehandelte Limette oder Orange, Kokosraspel zum Wälzen der Kugeln

ZUBEREITUNG: Rohmarzipan grob zerkleinern und die Schlehen-Orangen-Marmelade zugeben. Die Schale der Limette oder Orange abreiben und den Abrieb ebenfalls zugeben. Alles zu einer glatten Masse verkneten und daraus etwa 30 Kugeln formen. Kokosraspeln auf einen Teller streuen und die Marzipankugeln darin wälzen. Anschließend in kleine Konfektformchen aus Papier setzen.