

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Wilde Zwetschge

Die wilde Zwetschge, üblicherweise auch Schwarzdorn oder Schlehe genannt, ist ein kleinwüchsiger Strauch von etwa drei Metern Höhe. Die Seitenzweige



sind mit spitzen Dornen besetzt. Die weissen kleinen Blüten erscheinen vor dem Laubaustrieb im März, jetzt im Spätsommer/Frühherbst reifen die Früchte heran. Die Früchte des Schlehdorns sind etwa einen Zentimeter grosse kugelige, blaue Steinfrüchte, die an runde Zwetschgen erinnern. Nicht zufällig: Die Schlehe gilt als Urform der Zwetschge.

Schwarzdornkonfitüre mit Schokolade

50 g Schwarzdornbeeren
200 g Zucker
50 g Schwarze Kochschokolade
100 g Waldhonig
2 Teelöffel Agar Agar und Saft einer Zitrone

Die Schwarzdornbeeren waschen und entsteinen, die Schokolade fein hacken. Die Schwarzdornbeeren, die Schokolade und den Honig anschliessend in einer Pfanne zum Kochen bringen. Inzwischen werden der Zitronensaft und das Agar Agar mit 4 Esslöffeln Wasser vermischt.

Die Schwarzdornbeeren gehören zu den Früchten, die bereits zur Zeit der Pfahlbauern von unseren Vorfahren verarbeitet, geliert und verspeist wurden.

Wildfrüchteküche

Die wilde Zwetschge schmeckt herb und «zusammenziehend». Ihr Aroma ist herrlich für Liköre und Konfitüren und als getrock-

nete Frucht auch für den Wildfrüchtetee geeignet.

Likör

Dazu notwendig sind 750 Gramm Schwarzdornbeeren (entstielt und gewaschen) und 1½ Liter Zwetschgenschnaps (38–42%). Den Schwarzdorn mit dem Schnaps ansetzen, gut verschliessen, ans Licht stellen und fünf bis sechs Wochen reifen lassen. Wenn möglich einmal pro Woche gut durchschütteln. Nach sechs Wochen wird der Ansatz herausfiltriert und je nach Geschmack mit Kandiszucker gesüsst. Dazu wird der Kandiszucker in ¼ Liter erwärmtem Rotwein aufgelöst. Nach dem Erkalten des Rotweins wird alles zusammengeschüttet und an einem dunklen Ort noch etwa 4 Wochen für die Nachreifung gelagert. Anschliessend in schöne Flaschen abfüllen.

Heilwirkung

Nicht der Früchtetee, sondern der Tee mit Schwarzdornblüten wirkt verdauungsfördernd und abführend. Die Schwarzdornbeeren sind anregend und kräftigend nach einer Grippe oder bei Erschöpfung.

Mystik

Als Heckenpflanze mit Dornen ums Haus gepflanzt, schützt der Schwarzdorn Heim und Hof nicht nur symbolisch vor bösen Tieren und anderen schlechten Einflüssen. Überliefert ist auch der Glaube, dass das Verschlucken der ersten drei Blüten im Frühling einen Menschen im selben Jahr vor Fieber bewahrt. Trägt ein Schwarzdorn im Herbst viele Schwarzdornfrüchte, ist zwar ein strenger Winter zu erwarten, dafür ein umso reicherer Kinderseggen.

Gut zu wissen

Nach dem ersten Frost sind die Früchte nicht mehr so herb und deshalb schmackhafter. Das wissen die Vögel aber auch, und so kann es passieren, dass bald nach dem ersten Frost keine Beeren mehr am Strauch sind. Um trotzdem schmackhafte Schwarzdornbeeren zu erhalten, pflücken Sie die Beeren sobald sie reif sind, aber noch vor dem ersten Frost. Stellen Sie die Beeren danach eine Nacht in den Gefrierschrank. Dadurch geschieht mit den Beeren dasselbe, wie wenn sie draussen im Frost stünden – und man entgeht dem Risiko eines «Diebstahls» elegant.

Wildfrüchtetee

- 5 Teile Holunderblüten oder Apfelminze (je nach Geschmack)
- 2 Teile getrocknete Hagebutten
- 2 Teile getrocknete Eberesche
- 2 Teile getrocknete Waldhimbeeren
- 2 Teile getrocknete Walderdbeeren
- 1 Teil getrocknete Weissdornbeeren
- 1 Teil getrocknete Schwarzdornbeeren

Die Wildfrüchtemischung ins kalte Wasser geben, aufkochen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Diese Mischung enthält viel Vitamin C und stärkt unsere Abwehrkräfte.

Tipp: Die Wildfrüchte trocknet man am besten mit einem Dörrex oder bei etwa 100 Grad im Backofen. Die Backofentür sollte dabei einen Spalt offen gelassen werden, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.