



**ORF extra**

## Eingelegte Gewürz-Schlehbeeren

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Um den Schlehdorn ranken sich viele Mythen. Die Pflanze wurde als Wetterprophet und zum Schutz vor böser Magie genutzt und man sagte: „Wer an einem Freitag zu Vollmond 3 Schlehdornfrüchte isst, erlangt Hexenkräfte“. Für mein Rezept brauche ich in jedem Fall mehr als drei dieser nachtblauen, bereiften Beeren. Meine habe ich schon - gut mit Handschuhen ausgerüstet - vor dem ersten Frost gepflückt und die Minusgrade im Tiefkühler nachgeholt. Die brauchen sie, damit sie den Geschmack der hantigen Gerbstoffe ein wenig verlieren und ein wenig süßer schmecken.*

Während die weißen Blüten im Frühling in erster Linie zur Blutreinigung und Magenstärkung als Tee getrunken werden, steckt das Vitamin C in den Früchten.

Meinen Schlehenelixier - ein Sauerhonig mit den Beeren - setze ich in der Winterzeit als allgemeines Stärkungsmittel ein. Weil die Beeren auch zusammenziehend und entzündungshemmend wirken, kann man bei Zahnfleischbluten und Zahnentzündungen die Beeren wie Kaugummi kauen.

Die Blätter ergeben einen guten Tee bei Blasen- und Darmkatarrh und sogar die ausgekochte Rinde kann verwendet werden, denn sie wirkt fiebersenkend. Früher hat man sie sogar zur Bekämpfung von Malaria eingesetzt.

Der Schlehdorn ist in jedem Fall wieder ein herrliches Beispiel für die vielfältige Verwendung unserer heimischen Wildpflanzen - und dabei habe ich nicht einmal die Hälfte ihrer Vorzüge aufgezählt.

Neben Schlehdorn-Likör und einer süß-pikanten Schlehdorn- Wildsauce gehören die „**eingelegten Gewürz-Schlehbeeren**“ zu meinen Lieblingsrezepten:

Für den Sud koche 1/2 Liter Wasser mit ca. 150 g (7 EL) Salz, 3 EL Zucker, 2 Lorbeerblätter, 1 kleine Zimtsange, 3 Stängel Bohnenkraut und Thymian und 2 Gewürznelken für 5 Minuten auf. Jetzt liegt es an Ihnen, wie Sie weiter vorgehen. Sie können den Sud auskühlen lassen

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

oder den heißen Sud verwenden. Wie meistens gibt es mehrere Rezeptvorschläge.

Ich verwende den heißen. Ich teile die gewaschenen Beeren auf mehrere Gläser auf, fülle sie mit dem Sud auf und schraube sie zu.

Leider müssen sie jetzt noch gut 2 Monate ruhen, bis sie essfertig sind. Sie passen gut zu Käse und Wurst aber mir schmecken sie am allerbesten zu Gans und Wild.