

Sirup, ein Genuss zu Pudding und Eis

## Die Schlehe – dornig, aber fruchtig lecker

(rr) Die auch als Schlehdorn oder Schwarzdorn bekannte Schlehe ist als dicht verzweigter dorniger Strauch ein Lebensraum für viele Tierarten. Im Frühjahr tummeln sich die Bienen im weißen Blütenmeer. Zum Herbst entwickeln sich kleine, blaue, sehr herbe Früchte. Geerntet werden diese im Oktober und November. Rohschmecken sie erst nach dem ersten Frost, wenn sich dadurch



die Gerbstoffe in Zucker verwandeln. Man kann auch versuchen, diesen Prozess mit einer Nacht Tiefkühlfach zu unterstützen.

Wunderbar fruchtig schmecken diese Wildbeeren, wenn man sie zu Sirup, Gelee oder in Alkohol verarbeitet. Nebenbei wirken die Mineralien, Vitamine und Gerbstoffe blutreinigend, entzündungshemmend, stärkend und stoffwechsellanregend.

### Schlehensirup

**Zutaten:**

2 kg Schlehe, etwa 800 g Zucker  
gemahlene Nelke und/oder Zimt nach Geschmack

**Zubereitung:**

Die Schlehen waschen und in einem Topf mit kochend heißem Wasser begießen, bis sie bedeckt sind. 24 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Den Saft abgießen, aufkochen und erneut über die Früchte geben. Weitere 24 Stunden ruhen lassen. Dieser Vorgang wird an zwei Tagen wiederholt. Zum Schluss den Saft durch ein Tuch filtern, Zucker und die Gewürze dazugeben und bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Sirup noch heiß in saubere Flaschen füllen und gleich fest verschließen.



Der Sirup schmeckt gut zu Eis, Pudding oder Grießbrei sowie als Getränk mit Mineralwasser oder in gekühltem Sekt.

**Einen fruchtigen Herbst  
wünscht Ihnen Ihr Team aus dem Heilpflanzengarten**