

SCHLEHE

Helga Buchter-Weisbrodt

Klar wie Schnee

Der Volksreim "In blendend Linnen, klar wie Schnee, hüllt sich der schwarze Dorn, der Schleh" macht auf eine Besonderheit der als Schwarz- oder Schlehdorn bekannten Wildobstart hin: die auffallende Blüte. Zum einen fallen die unzähligen, winzigen Blütchen auf, weil sie so früh im Jahr erscheinen, meist schon Anfang März. Zum anderen ist es das unübersehbare blendende Weiß der blühenden Hecken. Die schwarzen Zweige mit ihren spitzen Dornen haben der Pflanze nicht nur den Namen gegeben, sie sind auch als kaum bezähmbares, durch Wurzelausläufer rasch ausuferndes Gestrüpp gefürchtet.

Die Schlehe (*Prunus spinosa*) gilt als Stammutter der europäischen Pflaumen - Blätter, Blüten und Früchte sind gleichermaßen klein. Der hohe Steinanteil von über 20% der Fruchtmasse, die schlechte Steinlöslichkeit und der säuerlich-herbe Geschmack tragen dazu bei, dass diese Wildobstart vergleichsweise wenig genutzt und kaum gezielt angepflanzt wird.

Genussmittel

Schon die Bewohner der Pfahlbauten nutzten die Schlehe. Im Mittelalter waren aus Schlehen und Honig hergestellte Spirituosen ein beliebtes Getränk zur Kirchweih. Heute denken viele beim Stichwort Schlehe nur noch an die alkoholische Nutzung in Form von Wein oder Likör. Als Festschmaus armer Leute galt mit Schlehenmus bestrichenes Brot. Heute ist solches Mus eine teure Delikatesse.

Früher war die Schlehe weit mehr als ein Genussmittel. Theophrast beschrieb diese *Prunus*-Art als Heilmittel. Blütenauszüge dienten der Blutreinigung, die Laubblätter lieferten wertvolle Teebestandteile. Getrocknete Schlehen regen beim Zerkauen den Speichelfluss an.

Schlehen-Bräuche

Die frühe Blüte der Schlehe gab Anlass, an ihre magische Heilkraft zu glauben: Wer die ersten drei Blüten findet und verzehrt, bleibt das Jahr über von Fieber verschont. Schneidet man am Karfreitag einen Schlehdorn ab und benutzt ihn als Amulett, schützt er vor Holzsplittern in der Haut.

Heilmittel

Die im September reifen Früchte enthalten so viele organische Säuren und Gerbstoffe, sie schmecken entsprechend sauer und herb-bitter. Erst nach den ersten Herbstfrösten sind sie roh genießbar. Da das Fruchtfleisch aber nur schwer vom Stein löst, wird die Schlehe kaum als Frischfrucht verzehrt. Schlehenprodukte reinigen das Blut, unterstützen die Nieren, wirken abführend und kräftigen den Organismus - deshalb finden sie sich als Bestandteil von Aufbaupräparaten.

Wie viele andere Wildobstarten auch enthält die Schlehe reichlich Vitamin C: je nach Standort bis zu 60 mg. Interessant ist diesbezüglich die Analyse der Blätter. Hier erreichen die Vitamin-C-Werte fast 200 mg/100g. Dieses Vitamin beeinflusst einen Großteil der Körperfunktionen, nicht nur das Immunsystem.

100 g Schlehe enthalten:

Wasser	g	84
Kohlenhydrate	g	10
Eiweiß	g	0.8
Ballaststoffe	g	0.8
Säure	g	2.8
Mineralstoffe	g	1.5
Karotene	mg	0.1
Vitamin B1	mg	0.08
Vitamin B2	mg	0.05
Vitamin B3	mg	0.5
Vitamin C	mg	50

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de