

Kräuterspaziergang für den guten Zweck am 4. Oktober 2025

Unterschätzte Wildstäucher- „Wildfrüchte vom Strauch ins Glas“

Wilde Früchte sind herrlich, doch muss man sich zuerst ein wenig mit ihnen beschäftigen, denn sonst könnte es eher eine bittere Überraschung geben.

Darum dreht eine Runde um die Wildhecken und schaut, was sich dort für Schätze verbergen. Wichtig ist wie bei allem was die Natur zu bieten hat, wenn man sich nicht ganz sicher ist was man da erntet, entweder noch einmal nachfragen

oder lassen, denn nicht alle Beeren, welche die Natur zu bieten hat, sind auch essbar.

Schlehe- Wildfrucht aus der Steinzeit:

Die Schlehe /Schwarzdorn ist eine Wildfrucht, die es sich zu entdecken lohnt. Zwar sehen die sehr spitzen Dornen nicht gerade einladend aus, doch ob für den Genuss oder für die Heilkraft- es lohnt sich, den Dornen zu begegnen. Der Name Schwarzdorn ist auf die schwarze Rinde und die eben starken Dornen zurückzuführen.

Die schwarz blauen Früchte sitzen direkt am Holz, enthalten viel Gerbsäuren und Vitamin C und stärken daher das Immunsystem. Jetzt im Sept/Okt. ist die optimale Sammelzeit.

In der Naturheilkunde werden die Früchte als Mus bei Durchfall und Magenproblemen, der Tee aus den Früchten hilft bei Verdauungsschwäche. Bei Entzündungen im Mundraum oder häufigem Zahnfleischbluten kann man trockene Schlehen kauen. Die Früchte stärken ebenfalls das Immunsystem.

Auch die Blüten im zeitigen Frühjahr kann man sammeln und als Tee zur Blutreinigung oder bei leichter Verstopfung bei Kindern verwenden (wirkt leicht abführend). Auch die ersten drei Schlehenblüten soll man verschlucken, um das restliche Jahr gesund zu bleiben.

Der Sage nach wurde der Schlehdorn für die Dornenkrone Jesu verwendet (die Rosendornen waren den Soldaten nicht spitz genug). Dieser gab sie aber nur widerwillig den Soldaten, da er Jesu nicht verletzen wollte, doch die Soldaten schlugen die Zweige mit ihren Schwertern ab. Als Zeichen der Unschuld ließ Gott die Schlehe im Frühling gänzlich weiß erblühen, damit jeder sehen konnte, dass er unschuldig war und die Dornen nicht freiwillig zum Leiden Jesu hergegeben hat.

Früher ließ man die Schlehenfrüchte am Strauch bis sie der erste Frost erreicht hatte. Heute sollte man sie für einige Tage in die Gefriertruhe legen, um sie genießbar zu machen(verlieren den herb bitteren Geschmack), dann kann man sie auch früher ernten und der Verlust durch Vögel und Vertrocknen ist nicht so groß.

Möchte man sich einen Schlehdorn in den Garten setzen, braucht man nicht zu wenig Platz, mind. 2x3m muss man auf jeden Fall einrechnen. Und Schlehen fruchten am mehrjährigen Holz, daher kommt man den Dornen beim Ernten sehr nahe.

Schon in der Steinzeit gab es die Schlehe, auch bei Ötzi wurden Schlehensamen gefunden. Daher nimmt man an, dass sie schon damals um die Vitamin- Stärke der Schlehe für den nahenden Winter wussten. Auch zum Färben wurde die Rinde der Schlehe verwendet- Rot.

Wildkräuterküche: Auch hier hat die Schlehe einiges zu bieten ob Schlehenlikör, Schlehensaft, Schlehenoliven, Schlehenpunsch, Schlehenmarmelade,... (Vor dem Verarbeiten einfrieren) Gerade bei Marmelade/ Gelee eignet sich die Mischung mit Birnen oder Äpfeln sehr gut.



Rezept: Blaue Schlehenoliven- „Oliven aus Österreich“

1 kg Schlehen ,1l Wasser, Thymian, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 400 g Salz;

Den gekochten und abgekühlten Gewürzsud über die Schlehen gießen bis sie bedeckt sind. Ca. 2-3 Monate ziehen lassen. Danach abseihen und gut abtrocknen lassen. Später mit einer Chili und ein paar Knoblauchzehen, ev. Pfefferkörnern in Gläser füllen und mit Öl bedecken. – Lecker

Sanddorn- die orange Vitamin- C Bombe

Die großen Sträucher mit ihren leicht, silbrigen, lanzettlichen Blättern, orangen Früchten und großen Stacheln sind sicher dem ein oder anderen Spaziergänger schon aufgefallen. Der Sanddorn gehört zu den Ölweidengewächsen. Manche Sträucher tragen keine Früchte das kommt daher das sie einhäusig sind (männliche und weibliche Blüten sind getrennt auf den Pflanzen)



Das Ernten der wertvollen Früchte ist leider nicht ganz so einfach. Am besten man schneidet die Zweige mit den Früchten in Stücke und friert sie ein. Die Früchte noch im gefrorenen Zustand vom Ast streifen. Sind sie nämlich schon aufgetaut platzen sie dabei auf und einiges vom kostbaren Fruchtsaft geht verloren. (ist die schnellste Methode um die Früchte vom Ast zu bringen)

Schon 10 g der Beeren decken den Vitamin A Haushalt eines Menschen und der Sanddorn hat mehr Vitamin C als eine Zitrone.

Wildkräuterküche: Hier kann man Sanddorn für Gelees, Saft, Essig, Soßen, Mus.. verwenden. Auch zum Füllen von Maultaschen und Co- sehr lecker.

In der Naturheilkunde wirkt er appetitanregend, kräftigend, stärkt zur Grippezeit und lindert Hautkrankheiten (Öl). Auch der Tee aus den Beeren ist bei Kindern und natürlich auch bei den Großen sehr beliebt. Sanddornöl wird bei Strahlungsschäden noch heute verwendet und auch als Pflegeprodukt in der Kosmetik heiß begehrt. Der Sirup wird auch gern bei Erkältungen mit Honig zur Immunsystemstärkung verwendet.

Weißdorn- Kraft fürs Herz

Früher hieß es immer“ Wennst ned sterben wüßt dann nimm a Stampler Weißdorn!“ Durch seine herzstärkende Wirkung ist er auch heute noch auch bei älteren Leuten sehr begehrt. (Altersherz)

In der Naturheilkunde gilt er außerdem noch als kreislauf- und nervenstärkend, beruhigend und durchblutungsfördernd. Verwendet werden Blüte, Beeren und Blatt.

Auch das Holz findet seine Verwendung, es wurde und wird teilweise noch zum Schnitzen für Flaschenstöpsel und zum Räuchern verwendet, da es als heilig gilt. Einer Sage nach ist der erste Weißdornstrauch aus einem Steckling vom Stab des Hl. Joseph von Arimathäa entstanden. Noch heute soll es Weißdornsträucher geben, die genau in der Christnacht zu blühen beginnen sollen.

Das Holz ist sehr hart und wurde früher gern zur Herstellung von Werkzeug verwendet. Wer noch einen Gehstock aus alter Zeit hat, dieser kann leicht aus Weißdornholz sein, denn auch dafür war er sehr begehrt. Ein Tee aus Weißdorn oder mit ihm sollte immer Blatt, Blüte und auch Frucht enthalten, um gänzlich heilkräftig zu wirken.



Die Tinktur zur Herzstärkung kann man aus Blüten und /oder Früchten herstellen, wobei die Früchte wirksamer sein sollen. Ein Stamperl tgl. soll das Herz so stärken, dass selbst ein kranker alter, fast toter Körper nicht zum lieben Gott fahren kann, da das Herz noch jung und stark ist. Beeren (leicht anquetschen) oder Blüten in Korn ansetzen und mind. 3-6 Wochen ziehen lassen.

Gesammelt wird die Blüte im April- Mai, Blatt Mai- Sept und die Früchte Aug- Sept.

Der Blütentee alleine gilt als schlaffördernd, beruhigend und fördert auch die Verdauung. Die jungen Blütenknospen kann man in Butter rösten und über z.B.: den Salat streuen. Wenn man Blüten trocknen möchte, rasch trocknen und nur an einem sonnigen Tag (zuvor soll es nicht geregnet haben) sammeln.

Bei starkem Herzklopfen kann man die Früchte kauen (schmecken frisch, leicht mehlig) gegen Herzklopfen und Nervosität, wurden früher nur in Notzeiten als Nahrung verwendet.

Wildkräuterküche: Die Beeren zu Likör, Mus und Marmelade (mischen mit Birnen, Äpfel oder z.B. Zwetschke). Die Beeren schmecken leicht mehlig und leider ist nicht viel Fruchtfleisch um den Kern.

Weißdornpesto:

200 g Weißdornmus, 50 g Apfelmus, 50 g geriebenen Parmesan, 50 g Nüsse/Kerne gemahlen, 50 - 125 ml Öl Mit Essig, Salz, Knoblauch, Majoran und anderen Kräutern abschmecken.

Dem Weißdorn (Hagedorn, Zaundorn, Mehlbeere,) werden ja magische Kräfte zugesagt zum Abwehren vom Bösen, so wurde er gern an Stellen gepflanzt wo immer Unfälle passieren oder der böse Nachbar wohnt.

Kornelkirsche / Dirndlstrauch:

Der Dirndlstrauch (auch Kornelkirsche genannt) leuchtet von Ende August bis Ende September aus den wilden Hecken. Er wird über 5m hoch, die Blätter sind ähnlich dem Hartriegel, den man aus dem Garten kennt. Der Dirndlstrauch leuchtet nicht nur jetzt im Herbst rot durch seine Früchte, seine gelben Blüten lassen schon im zeitigen Frühjahr (Februar) den Frühling erahnen und sind auch bei den Bienen sehr beliebt.



Um die Kornelkirsche ranken sich einige Mythen: Romulus der Erbauer Roms soll mit der Kornelkirsche die Grenzen seiner Stadt abgesteckt haben, der Bogen des Odysseus soll aus dessen Holz gebogen sein, Lanzen sollen daraus entstanden sein und ließen sie die Krieger im Kampf zurück sollen diese Wurzeln geschlagen haben und angewachsen sein. Bei den Drechslern ist das Holz auch gern gesehen.

Wildkräuterküche: Die Früchte werden für Marmelade, Sirup, Likör, falsche Oliven,... verwendet. Rohgenossen, schmeckt man das Vitamin C sehr, daher werden sie meist verarbeitet. Besonders der Dirndllikör ist bei uns sehr beliebt. Der Kern ist meist sehr groß und lässt sich nur, wenn die Dirndln sehr reif sind, gut lösen. (oft ist eine Passiermühle hilfreich) Die Kerne werden als Fülle für Wärmekissen verwendet und früher wurden sie sogar aufgefädelt für den Rosenkranz. Im Frühling kann man die Knospen in Butter anbraten und z.B.: über Salat oder andere Speisen streuen. Auch die Blüte (müssen in voller Blüte stehen) kann man zum Aromatisieren von Likör nehmen.

Dirndllikör:

1 l Korn / Obstler, 500 g entkernte Dirndl, 250 g weißen Kandiszucker, 2 große Zimtstangen, 3 Nelken, 1 aufgeschnittene Vanilleschote. Alles in ein Gefäß geben und ca. 2 Monate ziehen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, öfters mal schütteln.



Aber natürlich gibt es noch viel mehr Wildfrüchte:

Holunder: Schwarzer und roter Holler roh genossen, kann zu starkem Erbrechen führen, darum wird er aufgekocht und dann verarbeitet z.B.: Likör, Hollerröster, Gelee, Saft,...

Der rote Holler wächst wild im Mühlviertel und ist früher reif als der schwarze!

Aus der Blüte wird ein klassischer Fiebertee gewonnen.

Holunderpunsch:

¼ l (ungesüßter) Holundersaft, 4 Nelken, etwas Zimt, 4 EL Zucker, Zitronensaft, ¼ l Rotwein

Holundersaft mit ¼ l Wasser erhitzen, Zimt und Nelken hinzugeben und bei frischem Saft durchkochen, sonst nur erhitzen. Zucker auflösen, Rotwein und Zitronensaft unterrühren und noch heiß servieren - aber nicht mehr aufkochen lassen.



Hagebutte / Heckenrose: Hagebutten sind bis zu 24-mal reicher an Vitamin C als z.B.: die Orange. Die Früchte halbieren und von Samen und Borstenhaaren befreien - sehr arbeitsaufwendig (oder passieren), denn die Borstenhaare reizen die Schleimhäute leicht. Tee, Marmelade, Likör, Saucen, Suppen, Saft, Essig,...

Hagebuttensauce:

150 g geputzte Hagebutten mit einer klein geschnittenen Zwiebel in Olivenöl andünsten, mit ½ l Wasser aufgießen. Z.B.: Sellerie und andere Gewürzkräuter dazugeben und eine halbe Stunde köcheln lassen. Kräuterbund herausnehmen, die Suppe pürieren und ev. passieren. Knoblauch und Oregano unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Chili und Zucker abschmecken statt Tomatensauce verwenden.

Eberesche / Vogelbeere: Erst nach dem ersten Frost ernten oder einfrieren, um die Bitterkeit zu mildern. Ein herzhafter Genuss und Gaumenfreude als Likör, Marmelade, Mus, Essig, Creme,...

Schneeball / Herzbeere: Einfrieren und erhitzen mildert den leicht buttermäßigen Geschmack, doch Vorsicht frisch ist er leicht giftig. Doch auch bei überreifen Früchten ist der Buttergeschmack stark zu schmecken. Eberesche und Co sind, wenn vorhanden, besser geeignet. Ansonsten kann man Marmelade, Saft, Tee, ... daraus herstellen.

Mispel / Asperl: Erst genießbar durch den ersten Frost oder sonst in die Gefriertruhe geben. Schmeckt etwas matschig und wird mehr aus der Haut „geschlürft“, kann auch gedörrt oder zu Gelee verarbeitet werden.



Eure Landschaftsgärtnerin und Kräuterpädagogin
(für fast jedes wilde Wildfrucht zu haben ;-))

Margolena Krieger