

Markus Strauß

Köstliches von Hecken und Sträuchern

Leseprobe

[Köstliches von Hecken und Sträuchern](#)

von [Markus Strauß](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17766>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Porträt

Die Kirschpflaume gehört zu den Rosengewächsen (Rosaceae). Sie stammt ursprünglich aus dem Gebiet zwischen Kleinasien, Persien, dem Kaukasus und dem südwestlichen Sibirien. Vor etwa 400 Jahren wurde sie in Mitteleuropa als Kulturpflanze eingeführt. Heute werden Kirschpflaumen nicht mehr als Obst angebaut, aber in unseren Breiten wachsen sie oft verwildert und haben sich in die heimische Flora eingefügt. Der Name und auch das Aussehen der Früchte legen nahe, dass es sich bei der Kirschpflaume um eine Kreuzung aus Kirsche und Pflaume handelt; dies ist aber nicht der Fall. Die Kirschpflaume ist eine eigenständige Pflanzenart. Sie wird gerne als Bienenweide oder Windschutz gepflanzt. Die Hecken bilden dichte Wände aus, denen ein Sturm nichts anhaben kann.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand in Amerika eine aus der Kirschpflaume hervorgegangene Zierform, die rotblättrige **Blutpflaume** (*Prunus cerasifera* 'Nigra'). Sie ist heute ein beliebtes Ziergehölz in unseren Gärten und Parks. Die hübschen rosa Blüten verzaubern im April, das dunkelpurpurrote Laub setzt von Mai bis Oktober Akzente. Auch die Früchte der Blutpflaume sind essbar. Voll ausgereift schmecken sie saftig und süß! Meistens werden die runden, purpurroten Pflaumen gar nicht als schmackhaftes Obst wahrgenommen: Sie verderben, nachdem sie überreif vom Baum gefallen sind. Damit teilen sie das Schicksal unserer heimischen, verwilderten Kirschpflaumen.





Wuchs und Aussehen Die Kirschkpflaume wächst als Strauch oder kleiner Baum und erreicht maximale Höhen von 5–8 m; üblicherweise wird das Gehölz 2–3 m

hoch. Der Wuchs ist sparrig und dicht verzweigt. Da die Kirschkpflaume Ausläufer treibt, können ganze Gebüsche und Dickichte entstehen. Die Rinde der Zweige ist graubraun und mit bis zu 2 cm langen Dornen bewehrt. Altes Holz ist durch eine schwärzliche Borke geschützt. Die 5-7 cm langen Blätter sind eiförmig und stehen wechselständig. Die Blüten sind reinweiß, lang gestielt und stehen meist einzeln. Kirschkpflaumen blühen vor dem Laubaustrieb, noch vor den Schlehen, also zwischen Ende März und Anfang April - und sind damit wahre Frühlingsboten. So verrückt es klingt: Die Früchte der Kirschkpflaume können ganz unterschiedlich aussehen! Es handelt sich im Prinzip um sehr viele unterschiedliche und unbestimmte Sorten der Art Kirschkpflaume, die aus Sämlingen hervorgegangen sind. Manche Sträucher tragen kugelige, manche leicht eiförmige Pflaumen. Einige Früchte sehen wie Kirschen aus, andere eher wie Pflaumen. Die einen sind rot, andere gelb oder auch violett gefärbt. Sie sind meist mirabellengroß, manche sind aber auch etwas größer. Sogar bei Konsistenz, Geschmack und Reifezeitpunkt lassen sich deutliche Unterschiede feststellen! Hier kann man sehen, wie variantenreich sich die Natur innerhalb einer Art zeigen kann. Am besten ist es, wenn Sie im August einfach das ganze verfügbare Sortiment durchprobieren, um ihre Lieblingspflaumen ausfindig zu machen.

Typisch: Die Kirschkpflaume fällt durch ihre frühe Blüte auf, meist schon Ende März/Anfang April. Am einfachsten ist es, zu dieser Zeit schon Ausschau nach den reinweiß blühenden Sträuchern und kleinen Bäumen zu halten, um sie zur Erntezeit im August wieder aufzusuchen.



Vorkommen Kirschkpflaumen wachsen an sonnigen Standorten. An den Boden stellen sie keine besonderen Ansprüche, bevorzugen jedoch eher kalkhaltigen Untergrund. Man findet Kirschkpflaumen in Feldhecken, entlang von Feldwegen, an Böschungen, in verwilderten Streuobstwiesen und auf ehemaligen Weinbergen.



Charakteristische Inhaltsstoffe und Heilwirkungen Die Kirschkpflaume ist keine klassische Heilpflanze. Da die Früchte reichlich Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Fruchtsäuren, Zucker und Pektin enthalten, sind sie aber ein überaus gesundes Lebensmittel (die roten und dunkelroten Früchte sind durch ihren Gehalt an antioxidativ wirkenden Farbstoffen noch wertvoller als die gelbfleischigen Sorten). Als „Cherry Plum“ wird die Pflanze in der Bachblütentherapie nach Dr. Edward Bach bei folgenden Symptomen empfohlen: Angst vor Kurzschlussreaktionen oder davor, innerlich loszulassen, auch bei der Befürchtung den Verstand zu verlieren und bei unbeherrschten Temperamentsausbrüchen.



Sammeltipps

Auch Kirschpflaumen sind mit Dornen bewehrt; die Ernte gestaltet sich jedoch weder schwierig noch gefährlich. Wie bei den vielfältigen Formen und Farben der Früchte, so sind auch Eigenschaften und Häufigkeit der Dornen je nach Pflanzensorte unterschiedlich. In der Regel können Sie jedoch problemlos ohne Handschuhe ernten. Die unterschiedlichen Reifezeitpunkte der verschiedenen Sorten ermöglicht eine lange Saison der leckeren Früchte. Voraussetzung ist lediglich, dass Sie sich mit Ihrer Umgebung vertraut machen und herausfinden, wann es an welchem Ort welche Pflaumen zu ernten gibt. Auch was die Verarbeitung der Früchte angeht, gibt es Unterschiede von Baum zu Baum: Beim Entsteinen der Früchte lösen sich manche leicht, andere dagegen nur schwer vom Stein. Hier lohnt sich die Anschaffung eines Kirschenentsteiners.



Verwendete Pflanzenteile und Erntezeit

Pflaumen

August, September

Rezepte

Nicht nur was das Aussehen angeht – auch das Geschmacksspektrum dieser Früchte reicht von Kirsche bis Pflaume und darüber hinaus! Je nach Baum, Standortbedingungen und Erntezeit schmecken manche Früchte süß, andere wiederum sauer, einige sind fad, wieder andere sind herrlich aromatisch. Viel Genuss bei der Suche!

Kirschpflaumenmus

800 g Kirschpflaumen (rote oder violette Sorten) • 100 ml reines Wasser • 1 Möhre (violette Sorte) • ¼ Rote Bete • 3 große, entsteinte Datteln • 6 getrocknete Aprikosen etwas Zimtpulver • etwas Zitronen- oder Berberitzensaft (siehe Seite 15)

Die Kirschpflaumen waschen und entsteinen. 500 g der Früchte mit dem Wasser in einem leistungsstarken Mixer grob pürieren. Falls die Messer zu Beginn nicht gut greifen, den Püriervorgang unterbrechen und die Kirschpflaumen mit einem Kochlöffel wieder nach unten auf das Messer drücken. Möhre und Rote Bete säubern, in Stücke schneiden und in den Mixbecher geben. Dazu kommen die entsteineten Datteln und die Aprikosen. So lange pürieren, bis das Pflaumenmus eine gleichmäßige, dickflüssige Konsistenz aufweist. Mit dem Zimt und etwas Zitronen- oder Berberitzensaft abschmecken. Zuletzt die zurückbehaltenen Pflaumen dazugeben und nur kurz pürieren. Das ergibt eine geschmacklich und optisch interessante Mischung, in der noch Fruchtstücke zu finden sind. Zum Garnieren eignen sich Schlagsahne oder Mandelpüree.

Kirschpflaumenkompott

1 kg Kirschpflaumen • 1,5 EL Rohrohrzucker • 1–2 Zimtstangen • 2 Gewürznelken reines Wasser • Speisestärke bei Bedarf

Die Kirschpflaumen waschen, entsteinen und in einen Topf geben. Rohrohrzucker, Zimtstangen und nach Belieben Nelken dazugeben. Bis zu $\frac{2}{3}$ der Füllhöhe der Früchte mit Wasser aufgießen und die Pflaumen kurze Zeit kochen lassen, etwa 3–5 Minuten. Zimtstange und Nelken entfernen. Wer es noch sämiger mag, bindet das Kompott mit Speisestärke.

Kirschpflaumenkompott schmeckt warm oder kalt, als Nachspeise oder als Beilage zu Pfannkuchen, Grießschnitten, Milchreis und anderen Süßspeisen – wie zu Großmutterns Zeiten! Das Kompott lässt sich auch einmachen: Noch heiß in sterilisierte Schraubdeckelgläser abfüllen (siehe Seite 10).



Markus Strauß

[Köstliches von Hecken und Sträuchern](#)
bestimmen, sammeln und zubereiten

88 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de