

## Der Weißdorn

Die Weißdorne (*Crataegus*) gehören zur Familie der Rosengewächse und sind in Nordamerika am weitesten verbreitet. In Europa findet man diese hauptsächlich im Flachland, an Waldrändern, in Laubwäldern und in Hecken- und Feldgehölzen. Ein Weißdorn wird bis zu 300 Jahre alt. Er ist ein Strauch oder kleiner Baum, der 6-8 Meter groß werden kann. Seine Rinde ist in der Jugend glatt und wird im Alter rissig. Die Blätter sind glatt, schwach gelappt und haben einen gesägten bis gekerbten Rand. Der Weißdorn hat ungefähr 2,5 cm große, weiße Blüten mit roten Staubbeuteln und blüht von April bis Mai. Die Früchte sind oval, erbsengroß, meist rot bis orange und ab September reif. Da Weißdorne sich sehr häufig untereinander kreuzen, gibt es viele unterschiedliche Arten die man nur schwer voneinander unterscheiden kann. Früher wurden die Früchte oft auf Vorrat gesammelt, getrocknet und zu Mehlersatz verarbeitet. Daraus konnte bei Bedarf Not Brot hergestellt werden. Aufgrund der Heilwirkung als Herz- und Kreislauf-tonikum wird der Weißdorn auch „Baldrian des Herzens“ genannt. In der Heilkunde spielen der eingriffelige und der zweigriffelige Weißdorn die Hauptrolle, in der Küche können alle Arten genutzt werden.

### Rezepte:

#### *Weißdorn-Tee zur Stärkung des Kreislaufs*

Zutaten:

- 2 TL getrocknete Weißdornblüten, Blätter und Beeren
- ¼ l kochendes Wasser

Zubereitung:

- Die Tee-Mischung in eine Tasse geben und mit kochendem Wasser überbrühen.
- 15 min ziehen lassen und absieben, nach Belieben mit Honig süßen.
- 2 – 3 Tassen Tee pro Tag trinken.

#### *Weißdorn-Blütenhonig*

Zutaten:

- 2 Handvoll frische Weißdornblüten
- 1 Glas Honig
- ½ Zimtstange
- 2 Gewürznelken

Zubereitung:

- Die frischen Weißdornblüten in ein Schraubglas geben.
- Den Honig einfüllen und die Gewürze zugeben
- Gut umrühren und das Glas verschließen.
- 3 – 4 Wochen an einen warmen Platz stellen.
- Den Honig kurz im Wasserbad vorsichtig erwärmen, damit er flüssig wird, durch ein Sieb filtern.

*Rezepte von Markusine Guthjahr*