

Pflanzenkraft im Frühherbst: 7 Pflanzen, die jetzt reif werden

Der Hochsommer hat uns Fülle und Frische geschenkt, der Frühherbst schenkt uns etwas anderes: Reife.

Viele Pflanzen verlagern ihre Kraft jetzt vom Wachstum in die Frucht und den Samen. Manches davon ist roh noch unbedenklich und wird erst durch Kochen, Frost oder mit der Zeit geniessbar. Auch jetzt liefern uns Wild- und Gartenpflanzen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Gerbstoffe für die kühlere Jahreszeit, Bitterstoffe für die Verdauung und Nährstoffe, die unseren Speiseplan auf ganz natürliche Weise bereichern. Der Herbst zeigt sich von seiner bunten Seite ob auf dem Teller oder in der Natur.

Phänologischer Jahreskreis: Der Frühherbst beginnt

Der Frühherbst beginnt genau dann, wenn sich die Früchte der Kornelkirsche («Tierli») rot färben. Sie ist die eigentliche Zeigerpflanze dieser Jahreszeit, zusammen mit den reifen Beeren des Schwarzen Holunders, den ersten roten Hagebutten und der blühenden Erika. Die Tage werden merklich kürzer, die Nächte kühler. Die Pflanzen ziehen ihre Kraft aus den Blättern zurück und stecken sie in Frucht und Samen.

Der Herbst fordert unseren Körper anders

Das «Laissez faire», die Unbeschwertheit des Sommers wird mit dem ersten Regen im August, wie weggespült und macht einem bedächtigeren, schwereren Gefühl Platz.

Die Tage werden wieder merklich kürzer, es wird abends schnell einmal kühl und draussen sitzen ist nicht mehr so gemütlich. Das Leben verlagert sich langsam wieder vom Garten ins Haus.

Gleichzeitig überbietet sich die Natur in Fülle und Farbenpracht, der Tisch ist noch einmal reich gedeckt. Die Natur bietet nochmals reichlich Gelegenheit sich für den Winter einzudecken.

Herbst ist Erntezeit, Einmachzeit, wenn ich dem Herbst eine Farbe geben müsste, dann wäre es ganz sicher Orangerot, wie ein reifer Kürbis, Hagebutten, Weissdornbeeren oder pralle, reife Äpfel.

Der Körper stellt sich langsam um von «Partystimmung» hin zu «hyggelig». Man wird früher müde, Haut und Füsse verlangen nach einer Spezialpflege, erste Erkältungskrankheiten tauchen auf und mit der dunkler werdenden Jahreszeit kommt es auch vor, dass die Gedanken dunkler, depressiver werden.

Jetzt heisst es vorsorgen für den Körper. Was wir uns jetzt «Gutes» tun, das zahlt sich aus im Winter. Nochmals aus dem Vollen schöpfen, genau jetzt sind noch alle Kräuter, Beeren und Früchte frisch verfügbar. Das ist der richtige Zeitpunkt, unsere natürliche Hausapotheke zusammenzustellen, unsere Batterien aufzuladen. Hier setzt das Pflanzenwissen des Frühherbstes an,

1. Kornelkirsche: Herbstauftakt in Rot

Was steckt drin?

Die Kornelkirsche (*Cornus mas*) liefert in Schale und Fruchtfleisch 70 bis 125 mg Vitamin C pro 100 g, dazu Anthocyane, Flavonoide, Iridoide, organische Säuren, Pektin und Gerbstoffe.

Warum ist sie die Zeigerpflanze des Frühherbstes?

Sobald sich ihre Früchte tiefrot färben, gilt phänologisch der Frühherbst als eingeläutet, ein sichtbares, verlässliches Zeichen im Jahreskreis.

Wie kann ich sie essen?

Vollreif und weich schmeckt die Kornelkirsche angenehm säuerlich bis leicht herb. Klassisch wird sie zu Konfitüre, Sirup oder Fruchtleider verarbeitet. Halbreif eingelegt erinnert sie geschmacklich an Oliven, im Balkanraum ist sie zudem traditionell Teil pikanter Saucen zu Wild und Lamm.

Traditionelle Verwendung

In der Volksheilkunde galt die Kornelkirsche als fiebersenkend, entzündungshemmend, magenstärkend bei leichtem Durchfall und antiseptisch bei Erkältungen, der serbische Fruchtlikör Drenovac ist bis heute ein bekanntes Hausmittel dafür. Aus heutiger Sicht liefert sie vor allem eine Kombination aus Vitamin C und Polyphenolen mit antioxidativer Wirkung.

Verenas Tipp

Ein einfacher Kornelkirschen-**Sirup**:

Vollreife Früchte mit wenig Wasser weich köcheln, durch die «Flotte Lotte» abpassieren oder durch ein Sieb streichen. den Saft mit Zucker oder Honig nochmals kurz aufkochen, durch ein Tuch filtern und heiss abfüllen. So erhaltet ihr einen relativ klaren Sirup.

Man kann daraus aber auch eine Marmelade einkochen, dann gibt man zum Zucker noch Pektin, kocht den Fruchtebrei ein, bis er genug fest ist (Teller-Test) und füllt ihn heiss in Marmeladengläser.



2. Holunder: Immunkraft mit einem Aber



Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist reich an Vitamin C und Anthocyanen, doch roh verursachen die Beeren Bauchschmerzen. Sie enthalten Sambunigrin, ein cyanogenes Glykosid, das in grösseren Mengen unbedenklich ist und Übelkeit auslösen kann.

Erst durch Aufkochen wird Sambunigrin abgebaut und die Beeren werden bekömmlich, gleichzeitig bleiben Vitamin C und die wertvollen Anthocyane weitgehend erhalten. Deshalb werden Holunderbeeren traditionell nie roh, sondern immer als Sirup, Mus oder Suppe verarbeitet und dann bei ersten Erkältungsanzeichen geschätzt.



Verenas Tipp

Holunderbeeren-Fruchtpulver:

Die reifen Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen, mit wenig Wasser 15 bis 20 Minuten köcheln, abseihen, den Saft mit Zucker oder Honig nochmals aufkochen und heiss in Flaschen abfüllen.

Die Beeren auf einem Blech verteilen und bei 60° im Backofen trocknen. Wenn die Beeren vollständig trocken sind, auskühlen lassen und in der Gewürzmühle zu Pulver mahlen. Das Pulver kannst du übers Müesli streuen, zum Färben von Gebäck benutzen, in Smoothies mischen und Saucen oder Cremes aromatisieren.

Noch eine Kindheitserinnerung, die ich gerne hier weitergebe: Holunderwähe:

Eine Pieform (30 cm Durchmesser) mit einem Kuchenteig oder einem geriebenen Teig auslegen, mit einer Gabel einstechen. Holunderdolden waschen, trockentupfen du die Beeren (ca. 500 g) mit

Hilfe einer Gabel von den Stielen lösen. Gemahlene Haselnüsse, 1 Essl. Paniermehl und etwas Zimt auf dem Teig verteilen. Die Holunderbeeren mit 1 Essl. Maisstärke, Saft einer halben Zitrone und 2 Essl. Zucker mischen und auf den Teig geben. Bei 200° ca. 20 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit ein Guss aus 2 dl Rahm, 2 Eiern, 2 Essl. Zucker, Zimt oder Vanillezucker und 1 Essl. Maisstärke anrühren und über die Beeren giessen. Bei 200° Unter-/Oberhitze nochmals ca. 25 Min. backen bis der Guss fest und goldbraun ist. Auskühlen lassen und mit Schlagsahne servieren.

3. Quitte: Schleimstoffe zum Dritten

Nach Malve und Eibisch zeigt sich das Thema Schleimstoffe im Frühherbst noch einmal, diesmal bei der Quitte (*Cydonia oblonga*). Die äussere Schicht ihrer Kerne enthält Schleimstoffe, im Inneren der Kerne stecken jedoch auch geringe Mengen cyanogener Glykoside und Öl. Deshalb werden die Kerne für den sogenannten Quittenschleim immer ganz und ungeschält verwendet, nie zerkleinert oder gemahlen.

Für den Kaltauszug lässt man rund einen Esslöffel Quittenkerne 10 bis 12 Stunden in 100 ml kaltem Wasser ziehen, bis eine gelartige, schleimige Flüssigkeit entsteht. Diese wurde historisch äusserlich bei spröder, rissiger Haut und innerlich bei Halsweh, Husten und Magenschleimhautreizungen eingesetzt. Die Frucht selbst ist ausserdem reich an Pektin und ergibt ein wunderbar festes Gelee.

Verenas Tipp

Bei Halskratzen aus ein paar ganzen Quittenkernen einen Kaltauszug herstellen, dazu Kerne ca. 8 Stunden in Wasser legen, die Kerne aus der Flüssigkeit entfernen und leicht erwärmt mit etwas Honig als beruhigenden Schluck trinken.

4. Frauenmantel: Die stille Kräuterfrau



Der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) enthält 6 bis 8 Prozent Gerbstoffe, allen voran Agrimoniin. Diese wirken adstringierend, sie ziehen Schleimhäute und Haut leicht zusammen und wirken dadurch sekretionshemmend und beruhigend auf gereiztes Gewebe.

Anerkannt ist die Anwendung bei leichten, unspezifischen Durchfallerkrankungen, sowie äusserlich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum und auf der Haut. In der Volksheilkunde gilt der Frauenmantel darüber hinaus seit Langem als klassisches Frauenkraut bei Menstruations-beschwerden und in den Wechseljahren. Für diese traditionellen Anwendungen gibt es bislang jedoch keine gesicherte wissenschaftliche Belege.

Verenas Tipp

Frauenmantel Blätter und Blüten trocknen und immer wieder etwas davon unter den Früchtetee mischen, so stechen die Gerbstoffe nicht ganz so dominant hervor.

Ein Aufguss aus Frauenmantel zusammen mit Salbei wirkt bei ein.er aufkommenden Angina. Diesen Aufguss dann aber nicht schlucken, sondern damit gurgeln und dann ausspucken.



5. Schlehe: Was der Frost erst geniessbar macht

Die Schlehe (*Prunus spinosa*) ist reich an Gerbstoffen und Bitterstoffen. Frisch gepflückt ist sie kaum geniessbar, so sauer und zusammenziehend schmeckt sie auf der Zunge. Die Zunge fühlt sich richtig pelzig an.

Erst der Frost, oder ersatzweise ein bis zwei Tage im Gefrierfach, verändert die Zellstruktur der Früchte. Stärke wandelt sich in Zucker um, die Gerbstoffe treten in den Hintergrund, und aus der herben Frucht wird ein mildes, aromatisches Wildobst. Klassisch wird sie zu Gelee oder als Ansatz für Schlehenlikör verarbeitet.

Ein schöner Gedanke für die zweite Lebenshälfte: nicht jede Kraft zeigt sich sofort, manches braucht Zeit, Kälte oder einen Reifeprozess, um sein eigentliches Potenzial zu entfalten.



Verenas Tipp

Schlehen erst nach dem ersten Frost ernten, oder frisch gepflückte Früchte für 48 Stunden einfrieren, bevor sie zu Gelee oder Likör weiterverarbeitet werden.

Schlehen kann man auch gut als Chutney einkochen und zu Wild servieren.

Hier mein Rezept:

Schlehenchutney

Zutaten (für ca. 3-4 Gläser à 200 ml)

- 500 g Schlehen (*Prunus spinosa*)
- 2 mittelgrosse Äpfel, geschält und gewürfelt
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 150 g brauner Zucker
- 200 ml Apfelessig
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Schlehen waschen und mit wenig Wasser weich kochen, bis sie aufplatzen. Danach durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. So bleibt nur das Fruchtfleisch samt Schale übrig.
2. Zwiebeln in etwas Öl glasig andünsten, Äpfel dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Schlehenmus, Zucker, Essig, Zimtstange, Nelken und Ingwer dazugeben.
4. Alles bei mittlerer Hitze offen 30 bis 45 Minuten einkochen, gelegentlich umrühren, bis die Masse dicklich und glänzend ist.
5. Zimtstange und Nelken entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Heiss in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschliessen.

Haltbarkeit: Ungeöffnet an einem dunklen, kühlen Ort mehrere Monate haltbar, angebrochen im Kühlschrank einige Wochen.

Passt zu Käse und Wildgerichten.

6. Beifuss: Die vergessene Verdauungshilfe



Der Beifuss (*Artemisia vulgaris*) enthält Bitterstoffe, die den Speichelfluss sowie reflektorisch die Magensäure- und Gallensekretion anregen, und ein ätherisches Öl mit Cineol, Campher, Linalool und geringen Mengen Thujon. Thujonhaltige Kräuter sollten nicht im Übermass genossen werden.

Traditionell wurde Beifuss fetten Speisen wie Gänse-, Enten- oder Schweinebraten beigegeben, er macht solche Gerichte nicht nur würziger, sondern auch bekömmlicher. Ein wichtiger Hinweis für die Praxis: Während der Schwangerschaft sollten Zubereitungen aus Beifuss gemieden werden, da ihm eine wehenfördernde Wirkung nachgesagt wird.

Verenas Tipp

Beifuss wurde bereits in der Römerzeit verwendet und zwar soll er, in die Schuhe gelegt, helfen, dass die Söldner leichter und weiter gehen konnten. Ob das wirklich hilft, das habe ich nicht ausprobiert, aber in einem wärmenden Fussbad tut Beifuss wahre Wunder.

Beifuss ist in unseren Breitengraden auch so etwas wie der «weisse Salbei» bei den native Americans. Beifuss ist eine starke Räucherpflanze, die unerwünschte, negative Energien, Einflüsse beseitigen kann. Er wird auch oft eingesetzt bei Hausräucherungen.

7. Brennesselsamen: Kraft aus dem Grünen, jetzt reif



Im Hochsommer waren es die jungen Blätter der Brennnessel (*Urtica dioica*), jetzt im Frühherbst sind es ihre reifen, weiblichen Samen, die im Mittelpunkt stehen. Sie enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Linolsäure und Alpha-Linolensäure, dazu Tocopherole als Vitamin E, Carotinoide, Phytosterine sowie Eisen, Magnesium, Kalium, Calcium und Zink. Mit 25 bis 35 Prozent Eiweiss liegen sie sogar deutlich über Hafer oder Weizen und sind eine willkommene, einheimische Eiweissquelle.

Traditionell galten Brennesselsamen als stärkendes Lebensmittel bei Erschöpfung und wurden volkstümlich sogar als Liebeskraut bezeichnet. Wissenschaftlich gut belegt ist bislang vor allem ihre Nährstoffzusammensetzung, für die traditionelle Verwendung bei Erschöpfung und als Kraftspender fehlen bisher umfassende klinische Studien.

Verenas Tipp

Getrocknete Nesselsamen kurz in der trockenen (ohne Öl!) Pfanne anrösten, bis sie leicht nussig duften, und über Herbstsalate, Joghurt, aufs Butterbrot oder deine «Overnight Oats» streuen.

Verenas Saison-Zeigerpflanzen

Meine Frühherbst-Pflanzenempfehlungen:

- **Vitamin C und Immunkraft:** Kornelkirsche (Tierli) oder gekochter Holunder
- **Schleimstoffe:** Quitte
- **Zusammenziehend, straffend:** Schlehe oder Frauenmantel
- **Herbstliche Bitterstoffe:** Beifuss
- **Nährstoffdichte und Protein:** Brennnesselsamen

Jede dieser Pflanzen hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene Wirkweise und ihre eigene sinnvolle Verwendung, je nachdem, was dein Körper gerade braucht.

Meine Gedanken zum Frühherbst



Im Frühherbst ist Ernte- und Einmachzeit, die Zeit um sich Gedanken zu machen, was man für den Rest des Jahres an Vorrat anlegen möchte. Dass auch der Körper langsam in den Herbstmodus schaltet merkt man am besten daran, dass der Hunger nach währschaftem Essen aufkommt, der Körper verlangt nach gekochter, wärmender Nahrung, wo im Sommer noch ein Salat und eine Beilage genügten, da kommt mit dem Herbst das Verlangen auf nach Suppen, Kürbis und (Süss-)Kartoffelgerichten. Der Körper möchte sich für den Winter stärken, auch wenn das in der heutigen Zeit nicht mehr zwingend notwendig ist, da mittlerweile auch im Winter genügend Nahrung zur Verfügung steht. Unsere biologische Uhr

hatte noch keine Zeit sich an das neue Nahrungsangebot anzupassen, für unseren Organismus heisst Herbst, «Ich muss Vorräte anlegen für die kommende Zeit der Nahrungsknappheit.». Dieses Muster sieht man bei den meisten Säugetieren ebenfalls und nicht nur bei den Murmeltieren oder den Bären.

Zu Zeiten meiner Grosseltern war der Herbst geprägt von der Ernte, von Erntedankfesten mit üppig gedeckten Tischen, von Märkten und Kirmes. Das ist auch an vielen Orten jetzt noch so Tradition, doch im Unterschied zu früher haben wir auch im Winter die Möglichkeit uns mit frischem Gemüse und Früchten zu versorgen. Das war noch vor etwas mehr als 100 Jahren so nicht möglich.

Trotzdem ist der Frühherbst dafür da, dass wir die Ressourcen des Körpers stärken, dass wir die Ressourcen bewahren. Eine Entgiftungskur oder eine Abnehmdiät gehört deshalb für mich sicher nicht in den Herbst.

Herzlichst

deine Verena

Dieser Artikel dient der pflanzenkundlichen Information und ersetzt keine individuelle medizinische oder therapeutische Beratung. Bei bestehenden Beschwerden, in der Schwangerschaft oder bei Unsicherheiten bei der Pflanzenbestimmung wende dich an eine Fachperson.

Die Textstruktur wurde mit Hilfe von «Claude» erstellt, die Bilder, Rezepte, Tipps und die Gedanken zur Jahreszeit und ihren Pflanzen sind alle privat von mir.