

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Der schwarze Holunder



Der Holunder ist eine der bedeutungsvollsten Pflanzen (respektive Bäume) in alten Legenden und Mythen. In diesen Legenden geht es vor allem darum, dass der Holunder als sogenannte «Pforte zur Unterwelt» dient oder als «Tor zum Reich der Elfen». Als alter Brauch gilt auch, einen Holunderstrauch im Garten zu haben, denn das, so sagt man, verstärkt die Heilwirkung der Pflanzen und dient zugleich als Schutz gegen unerwünschte Eindringlinge in Haus und Hof. Ich persönlich empfinde den Holunderstrauch als Menschenfreund, da die Blüten einen wunderbaren Duft verströmen und er uns bei vielen «Wehwechen» unterstützt. Praktisch ist er im Garten, da man ganz nah alles ernten kann, was der Holunder zu geben hat.



Tee

Im frühen Frühling beginnen sich die Blätter langsam zu entfalten, dann ist Erntezeit der Holunderspitzen für den Jahresmisch-Tee. Die Holunderspitzen (Blätter) stärken die eigenen Abwehrkräfte und eignen sich auch für einen Morgentee. Auf die Blätter folgen die Blüten mit ihrem wunderbaren

Duft. Getrocknet sind diese ideal für einen Tee zur Vorbeugung in Grippezeiten. Zur Teezubereitung: Ein Teelöffel Blüten heiss überbrühen und dann zehn Minuten ziehen lassen. Bei akuter Grippe empfiehlt es sich, zwei bis drei Tassen Holunderblütentee heiss zu trinken, denn der Tee wirkt schweisstreibend und fiebersenkend.

Tinktur

Bei der Tinktur greift man ebenfalls auf die frischen Holunderblüten zurück. Die Tinktur wird vor allem bei Grippe, Schnupfen und Raucherhusten eingesetzt. Ausserdem hilft die Tinktur beim Erwachsenwerden und bestärkt den Menschen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Für die Tinktur sind frische Blüten in ein Glas zu füllen und mit Alkohol (mindestens 48%) aufzufüllen – im Verhältnis $\frac{1}{2}$ Blüte und $\frac{2}{3}$ Alkohol. Die Mischung danach vier Wochen am Licht stehen lassen, ab und zu durchschütteln, zum Schluss abfiltrieren und dann im Dunkeln aufbewahren.

Holunderbeerensirup

Der Sirup aus den Holunderbeeren – wichtig: diese sind erst im

Herbst reif – stärkt unsere Abwehrkräfte und hilft vorbeugend gegen Grippe. Für den Beerensirup werden die Beeren mit wenig Zucker entsaftet und heiss abgefüllt. Achtung: Die Beeren dürfen nicht frisch und roh gegessen werden, da sie Durchfall und Übelkeit hervorrufen können.

Eine alkoholhaltige Variante zum Sirup ist der Holunderbeerlikör. Er wirkt schweisstreibend, abführend und abwehrstärkend. Für einen Liter Likör braucht es 200 Gramm reife Holunderbeeren, 100 Gramm Kandiszucker und 7dl Obstler (32%). Zubereitung: Die Holunderbeeren von den Dolden abstreifen, waschen und gut abtrocknen. Die Früchte mit dem Kandiszucker und dem Obstler in die Flasche füllen und in der Küche an einen dunklen Platz stellen. Nach zehn Wochen hat der Likör sein volles Aroma entwickelt. Die Beeren können im Likör bleiben.

Wildkräuterküche

Der Holunderblütensirup passt vor allem zu Blattsalaten und ist gesund für die Niere und bessert das Blutbild. Man füllt dazu sechs frische Holunderblüten in

eine 2,5 dl Flasche, füllt sie mit Weissweinessig auf und lässt den Essig dann zwei bis drei Wochen am Licht reifen.

Alternative: Die Blüten des Holunders können auch als Dekoration über den Salat gestreut werden.

Gut zu wissen

Wenn einem übel ist und man schnell Abhilfe schaffen will,

Sirup

Ein wenig Holunderblütensirup im Sektglas und auffüllen mit Prosecco: Das ist ein allseits beliebtes Apéro-Getränk. Für den bekannten «Hugo» kann der Holunderblütensirup selber hergestellt werden. Dazu in ein grosses Vorratsglas so viele Holunderblüten wie möglich pressen. Das Glas mit kaltem Wasser auffüllen und dann 24 Stunden im Licht stehen lassen und den Saft durch ein Tuch filtern. Danach pro Liter Saft 1,25 kg Zucker hinzufügen. Alles zum Sieden bringen und pro Liter 20 g Zitronensäure dazugeben. Den Sirup heiss in saubere Flaschen füllen. So ist er zirka zwei Jahre haltbar.

schält man die Rinde des Holunders und isst ein Stück vom Mark. Je nachdem, ob man die Rinde von unten nach oben oder von oben nach unten schält, löst das Mark Durchfall oder Erbrechen aus – in jedem Fall ist man die Übelkeit los.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch

Omelette

Die Holunderblüten mit ihrem eigenen Geschmack im Omelettenteig eingebacken, das ist sehr lecker. 3 Eier, 250 g Mehl, 2 EL Milch, 1 Prise Salz, etwas Zucker, frische Holunderblüten am Stiel, Puderzucker, Öl zum Ausbacken. Eier, Mehl, Milch, Salz und Zucker vermischen und zirka eine halbe Stunde stehen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Blüten dolden am Stiel gefasst in den Teig tauchen und dann in der Pfanne goldgelb backen, zum Schluss mit Puderzucker bestreuen und servieren. En Guete!