

Archiv: bereits als "Pflanze des Monats" vorgestellte Pflanzen

- zum [Sammelkalender](#)
- zu der [Rezeptübersicht](#)
- zur [Liste](#) der als "Pflanze des Monats" vorgestellten Heilpflanzen
- [Tipps](#)
- zur aktuellen [Pflanze des Monats](#)
- zur [Hauptseite](#)

schwarzer Holunder (*Sambucus nigra* L.) - Grippe, Infektionen

Beschreibung

Der Holunderstrauch gehört zu meinen Lieblingssträuchern, weil er so wunderbar duftet, und weil es mir grosse Freude bereitet, diesen einzigartigen Duft einzufangen zu können. Mit den frisch gepflückten Blüten lassen sich Holunderblütendolden im Ausbackteig oder Omelettenteig (ein Kindheitserinnerungsgenuss), eine Blütentarte oder eine Frühlingssbowle oder Sonnentee zubereiten. Für den Wintervorrat setze ich den unverkennbaren Sirup an und trockne eine rechte Portion für wohlschmeckende Teemischungen. Auch Kinder lieben diesen herrlichen Duft und Geschmack.

Zweimal habe ich vergebens versucht, einen Holunderstrauch, in welchem gute Geister wohnen, in meinem Garten anzusiedeln, er wollte einfach nicht gedeihen. Im Wald kenne ich inzwischen Plätze mit grossen Blütendolden, und Nachbarn, in deren Garten der Strauch üppig gedeiht, laden mich zum Pflücken ein. Holunder wird oft von Blattläusen befallen, überhaupt zieht er alle möglichen Insekten an. Ich wähle nur schöne unbefallene frisch aufgeblühte Dolden, falls kleine Käferchen darin wohnen, lege ich die Dolden zwischen zwei Dörrgitter und schüttele sie aus.

Im Herbst sammle ich die reifen Beeren und verarbeite sie zu Saft, Gelee und Sirup. Die Beeren müssen immer gekocht werden. Ich kann mich erinnern, dass eine meiner Töchter als Kleinkind rohe Beeren in ihren Mund gestopft hat, und prompt musste sie alles erbrechen.

Und im Winter geniessen wir die eingemachten Herrlichkeiten, den Blütensirup als durstlöschendes Getränk oder mit Weisswein aufgegossen zum Apéritif und den Beerensirup als wärmenden heissen Punsch.



Eigenschaften

Fiebersenkend, schweisstreibend, abwehrsteigernd.

Sammelzeit

Die Blüten im Mai/Juni

Rinde vor der Blüte Ende April/Mai

Beeren im Oktober/November

Vorrat, Heilmittel herstellen

- [Blüten trocknen](#) für Tee und Teemischungen
- [Sirup aus Blüten](#) oder Beeren
- [Holundersalbe](#)

Verwendung

- Tee oder [Teemischung](#) bei Fieber, Grippe, beginnender Erkältung, Infektionskrankheiten, Gürtelrose, zur Abwehrsteigerung.
- Tee (Aufguss) aus frischen oder getrockneten Blüten als Alltagsstee und als durstlöschendes Getränk, Bowle oder Sonnentee aus frischen Blüten, Spezialitäten wie Dolden im Omelettenteig oder Ausbackteig und [Holundertarte](#).
- [Holunderblütensirup](#) als durststillendes Getränk.
- Holunderbeerensirup heiss oder kalt bei Husten, Erkältung.
- [Holundersalbe](#) zum Einreiben oder als Kompresse.



Holunderrezepte

[Holunderblüten trocknen](#)
[Holunderblütensirup](#)
[Teemischung bei Grippe, Fieber, Erkältung](#)
[Holundersalbe](#)
[Holundertarte](#)



Holunderblüten trocknen

Schwarzer Holunder

Die Holunderdolden ausschütteln und die dickeren Stiele wegschneiden, so dass kleine Döldchen entstehen. Diese brauchen zum gründlichen Trocknen etwas künstliche Wärme im Heissluftofen oder auf dem Dörrex bei ca. 40 °. Damit die zarten Blüten nicht verloren gehen, lege ich zum Auffangen ein Tuch unter den Dörrexapparat. Während des Trocknens ab und zu wenden, ein leichtes Bräunen der Blüten lässt sich leider nicht vermeiden. Die Blüten sind trocken, wenn sie rascheln und sich die Stiele nicht nur biegen, sondern brechen lassen. In einer Pappschachtel oder in dunklem Glas max. 1 Jahr lang aufbewahren.

Was tun bei kleinen, schwarzen Käferchen in den Blüten? Siehe [Tipp](#)



Holunderblütensirup

Anmerkung

Die Sirupzubereitung mit Zitronensäure oder Weinsäure ist sehr einfach. Allerdings werden wir heute völlig mit Zitronensäure (E 330) überschwemmt, beinahe allen verarbeiteten Produkten wird sie beigefügt. Sie kann allergische Reaktionen auslösen und gentechnisch hergestellt sein. Im Sirup ist sie unersetzbar, zur Kompensation kaufe ich möglichst unverarbeitete Naturprodukte, bereite die Gerichte für meine Familie eigenhändig zu und verwende frische Zitronen. Ich habe schon verschiedene Siruprezepte ausprobiert, mit oder ohne Zitronenscheiben, ohne Aufkochen, mit Aufkochen. Wie meistens, hat sich das einfache als das beste erwiesen.

Zutaten

20 schöne eben aufgeblühte Holunderdolden
2 kg Zucker
2 Liter Quellwasser oder stilles Mineralwasser
40 g Zitronensäure

Zubereitung

Die Holunderdolden ausschütteln und die dicken Stiele wegschneiden. In einen grossen Krug oder Steinguttopf legen. Mit dem kalten Wasser auffüllen, 2 kg Zucker und 40 g Zitronensäure (mit wenig Wasser anrühren) zufügen. Ab und zu rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, mit einem Tuch bedecken und 48 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Durch Gaze oder Strumpfstück absieben. In saubere, mit kochendem Wasser gespülte Flaschen abfüllen, verschliessen, beschriften.

Zitronensaft oder Zitronenscheiben werden am besten erst beim Geniessen zugefügt, erstens wird der Sirup sonst trüb und zweitens werden beim 48-stündigen Stehenlassen Bitterstoffe aus der weissen Schale gelöst.

Dank der Kombination Zitronensäure/Zucker sollte sich dieser Sirup ohne Aufkochen schimmelfrei halten, doch fällt es mir einfach schwer, daran zu glauben. Deshalb habe ich ihn bis jetzt vor dem Abfüllen stets aufgeköcht. Dieses Jahr habe ich beide Arten versucht und verglichen. Mein Vergleich fällt folgendermassen aus:

Nach meinen Erfahrungen hält sich der Sirup kühl aufbewahrt etwa vier Wochen, dann kann er gären oder Schlieren bekommen. Um ihn länger haltbar zu machen, muss er vor dem Abfüllen unter Rühren aufgeköcht werden, auf den herrlichen Geschmack hat das keinen nachteiligen Einfluss.

Verwendung

Als Durstlöscher, für Sorbet und Desserts, mit Weisswein aufgegossen zum Apéritif.

Andere Sirupsorten

Auf dieselbe Art kann auch Fliederblütensirup hergestellt werden. 4 Tassen frische oder getrocknete Goldmelissenblüten oder Zitronenmelissenblätter oder 4 grosse Tassen frische oder getrocknete Lindenblüten werden mit kochendem Wasser übergossen und lauwarm abgekühlt. Weiterfahren wie beim Holunderblütensirup



Teemischung bei Grippe, Fieber, Erkältung

Diese bewährte Teemischung finden Sie auch beim [Mädesüss](#)

Verwendung

Teemischung bei Erkältung, Fieber, Grippe, Rheuma
Vorsicht! Nicht überdosieren. Nicht bei Salicylallergie!

Zutaten

2 Handvoll Mädesüss
2 Handvoll Lindenblüten
2 Handvoll Holunderblüten
2 Handvoll Quendel (wilder Thymian)
entweder 2 Handvoll zarte ungespritzte Rosenblüten
oder 1 Handvoll Hagebutten (am einfachsten aufgeschnittene Beutel)

Zubereitung

Mädesüss, Lindenblüten, Holunderblüten und Quendel in einer Schüssel mischen, mit der Schere gleichmässig zerkleinern und grobe Teile entfernen. Rosenblüten oder Hagebutten beigegeben, mischen und in ein Vorratsglas füllen.

2 Esslöffel dieser Mischung mit 1 Liter kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, absieben, nach Belieben mit wenig Honig oder Rohrzucker

Schwarzer Holunder

süßsen, in Thermoskrug füllen.

Davon 3-5 mal täglich eine Tasse voll trinken.

Diese tee schmeckt gut und ist auch für kranke Kinder geeignet.



Holunderharzsalbe

Anmerkung

Das überlieferte Ursprungsrezept stammt aus Oesterreich. Ich habe es ausprobiert, studiert, überlegt und schlussendlich die Zutaten beibehalten, die Herstellung jedoch ziemlich vereinfacht. Für Erfolgs- oder Erfahrungsmeldungen wäre ich sehr dankbar.

Zutaten

250 g (1/4 Liter) kaltgepresstes Olivenöl

30 g Bienenwachs (Imker, Imkereibedarf)

total ca. 4 m (ca. 6-8 Stücke) einjährige etwa fingerdicke Holunderstengel (gerader Wuchs, helleres Holz, glattere Rinde)

1 walnussgrosses Stück Fichtenharz (findet man an Stämmen von beschädigten Rottannen)

Zubereitung

Von den Holunderstengeln wird die grüne Schicht (Schelfern) unter der braunen Rinde gebraucht. Die frisch geschnittenen Holunderstengel rasch bearbeiten, dazu mit dem Messerrücken die oberste braune Schicht wegkratzen, und nun die grüne Schicht in feinen Streifen abschälen.

Alle Zutaten in ein feuerfestes Gefäss geben (notfalls Konfitürenglas) und im Wasserbad 45-60 Minuten auf kleinem Feuer simmern lassen, dabei gelegentlich mit einem abgeschälten Stecken umrühren.

Wenn möglich über Nacht erstarren lassen und anderntags wieder schmelzen. Durch ein Sieb mit einem Gazetuch oder Strumpfstück am besten in ein zweites Gefäss oder direkt in Döschen abgiessen und gut auspressen. (Rückstand als Komresse auflegen).

Halbbarkeit bis 12 Monate oder so lange die Salbe gut riecht.

Verwendung

Die Einsatzmöglichkeiten entnehme ich dem Ursprungsrezept. Die Salbe dünn auf ein Tuch oder Watterondellen streichen, auflegen und einwirken lassen. Falls Hautreaktionen auftreten, die Behandlung abbrechen.

Bei Bronchitis, Halsweh, Stirn- und Kiefernhöhlenkatarrh

Artrose, Arthritis

Knieverletzungen, Schwellungen

Knochenverletzungen (hier empfehle ich eher den [Beinwell](#))

Entzündete Krampfadern



Holundertarte

(Mürbeteig, für ein rundes Blech)

Mürbeteig

250 g Weissmehl oder Halbweissmehl

2 Prisen Salz

80-100 g weiche Butter oder Margarine

50 g Quark

4 Esslöffel Zucker, mit der Kenwood oder von Hand fein reiben

6 Esslöffel Milch

Alles zusammen mit der Kenwood oder von Hand kurz zusammenkneten, 30 Min. kühl ruhen lassen.

Ein rundes Kuchenblech mit Backpapier und dem ausgewalften Mürbeteig belegen, den Rand verzieren.

Oder einen gekauften Mürbeteig verwenden, z.B. von Coop oder Migros

Belag

ca. 15 schöne Holunder-Dolden ausschütteln, abzupfen, den Teigboden mit einer dicken Schicht Blüten (ca. 50 g) bestreuen

50 g geschälte Mandelblättchen darüber verteilen. Den Ofen auf 175 ° vorheizen!

2 - 2 1/2 dl Vollrahm darüber verteilen

60 - 80 g Zucker oder Rohrzucker darüberstreuen.

Ca. 25-30 Minuten auf 175 - 180° backen, bis der Zucker auf der Tarte leicht karamelisiert und eingedickt ist.

Während des Backens ein bis zwei Mal mit einem Löffel die Blüten vorsichtig in den Rahm drücken.



zur [Hauptseite](#)