

Holunder – da blüht uns was...

... ja und zwar Köstlichkeiten am laufenden Band. Bald ist es wieder soweit, dass uns die cremefarbenen Blüten des Sambucus nigra (Schwarzer Holunderstrauch) mit ihrem unvergleichlichen aromatischen Duft und ihrer Blütenpracht verwöhnen. Der Holler blüht und das kulinarische Herz der „Hollerfans“ blüht ebenfalls auf.

Eine Wohltat für Körper und Geist

Holunderblüten schmecken nicht nur köstlich, sondern sind auch eine Wohltat für unseren Körper. Denn in den duftigen Blüten stecken jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe wie ätherische Öle und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Schon Hippokrates pries die Heilkraft des Hollers. In der Hausapotheke unserer Omas hatten Holunderblüten schon immer ihren besonderen Platz als bewährtes Mittel bei Erkältungen. Sie stärken das Immunsystem, regen den Stoffwechsel an und haben sich den Titel „Naturmedizin“ zu Recht verdient. Und als Draufgabe der Natur schmeckt diese „Medizin“ auch noch richtig gut!

Dort, wo die guten Geister wohnen

Holundersträucher bzw. Holunderbäume siedeln sich gerne in Hausnähe an. Das hat auch einen guten Grund. Denn laut altem Volksglauben wohnen im Hollerbusch die guten Hausgeister sowie Elfen und diese schützen die Bewohner und deren Haus. Umgangssprachlich wird der Holunderstrauch auch als Holler, Holder oder Flieder bezeichnet.

Interessant ist auch der alte Ausspruch: „**Vor einem Hollerbaum sollte man den Hut ziehen!**“ Dieser Spruch sagt aus, dass man die Schätze (Blüten, Beeren) dieses besonderen Gewächses schätzen sollte und den Strauch nicht achtlos umschneiden sollte.

Ernten – gewusst wie?

Geerntet werden die Blüten am besten am späten Vormittag, bei trockenem, sonnigem Wetter. **Achtung: Nicht in der Nähe von stark befahrenen Straßen ernten!**

Die Blüten mit Blütenstand werden am besten mit einer Schere bzw. einem Messer abgeschnitten und in einen Korb gelegt. Keine Plastiksackerl verwenden (Blüten fangen zu „schwitzen“ an). Vor der Verarbeitung werden die Blüten vorsichtig ausgeschüttelt, um etwaige unerwünschte blinde Passagiere (Insekten) zu entfernen. Holunderblüten nicht waschen, da durch das Abwaschen des duftenden Blütenstaubs viel vom herrlichen Aroma verloren geht. Wer Blüten für Tee trocknen möchte, schneidet die groben Stängel ab und breitet die Blüten locker auf einem Tuch aus. Getrocknet wird an einem warmen, luftigen Ort (keine direkte Sonneneinstrahlung). Die getrockneten Blüten (sollen beim Angreifen leicht rascheln) werden in dunkle Schraubverschlussgläser oder Behälter gefüllt und später zu Tee verarbeitet.

Holunderblüten in Bestform

Kulinarisch gesehen sind Holunderblüten echte Tausendsassa.

Hier einige Anregungen:

Holunderblütensirup:

2 l Wasser mit 2 kg Zucker zum Kochen bringen. Dabei immer wieder umrühren, damit sich der Zucker auflöst. Das Zuckerwasser überkühlen lassen, 2-3 unbehandelte in Scheiben geschnittene Zitronen, 40 g Zitronensäure sowie ca. 15 große Holunderblüten begeben. Den Ansatz zugedeckt an einem kühlen Ort zwei bis drei Tage durchziehen lassen. Den Sirup durch ein Sieb seihen und in Flaschen füllen. Verschlössen, kühl und dunkel gelagert, hält sich der Sirup ca. 1 Jahr.

Hollerblüten-Honig-Essig:

2-3 schöne Holunderblüten in eine weithalsige Flasche geben und mit gutem Obstessig (Apfel, Birne, Quitte) auffüllen. Zuletzt noch 1-2 EL Blütenhonig begeben. Etwas schütteln, damit sich der Honig auflöst. Nach einer Ziehzeit von 2-3 Wochen genießen.

Holunderblüten-Zucker:

Blüten von ca. 10 Dolden abrebeln (es darf kein Stängel mehr dabei sein). Nun die weißen Blüten mit ca. 1/4 kg Zucker im Blitzhacker zerkleinern. Der leicht feuchte Zucker kann in einem Schraubverschlussglas im Kühlschrank gut aufbewahrt werden. Wer will, kann den Zucker auch trocknen. Dazu auf dem Backpapier gleichmäßig verteilen und an einem warmen Ort (alternativ im Backrohr bei max. 50 °C) trocknen. Dieser Zucker schmeckt herrlich mit frischen Erdbeeren.

Mostlandl-Hugo:

Prickelndes Mineralwasser und Cider (oder Obstschaumwein bzw. milder Most) in einem schönen Glas mischen – Verhältnis 1:1 oder 2:1. Einen Schuss Holunderblütensirup begeben und mit einem Minzezweig, Eiswürfeln und eventuell einer Zitronenscheibe verfeinern. Fertig ist der regionale Hugo!

Holunderblüten in Biskuitteig etc.:

Abgezapfte Hollerblüten einfach in die Biskuitteigmasse mischen. Auch in einen anderen Teig wie Rührteig, Mübteig, Schmarnteig etc. lassen sich die duftigen Blüten wunderbar einbauen.

Holunderblütengelee:

Holunderblüten in Flüssigkeit (Apfelsaft, Wasser, Most, Cider etc.) ca. 24 Stunden einlegen. Dann wie gewohnt mit Gelierzucker, etwas Zitronensaft und eventuell Aromaten nach Wahl (Vanille usw.) zu Gelee kochen.

Erdbeer- oder Kirschmarmelade mit Holunderblüten:

Marmelade wie gewohnt kochen. Vor dem Abfüllen in die heiße Marmelade die ausgezapften Blüten rühren. Fertig ist die Schneewittchen-Marmelade.

Hollerblüten-Joghurt-Eislutscher:

Naturjoghurt mit etwas Hollerblütensirup süßen. Mit ausgezapften Holunderblüten und evtl. kleinen Fruchtstücken (Erdbeeren, Ribisel usw.) verfeinern. In Eislutscherformen füllen und im Gefrierschrank mindestens 4 Stunden durchfrieren lassen.

Werden Sie kreativ und nutzen Sie die Holunderblütensaison.

Ob traditionell als Hollerkrapfen in Palatschinkenteig getaucht, als duftig-luftiges

Mascarpone-Hollerblütenmousse oder als geistigen Hollerblütenlikör. Da kann keiner sagen: „So ein Holler!“