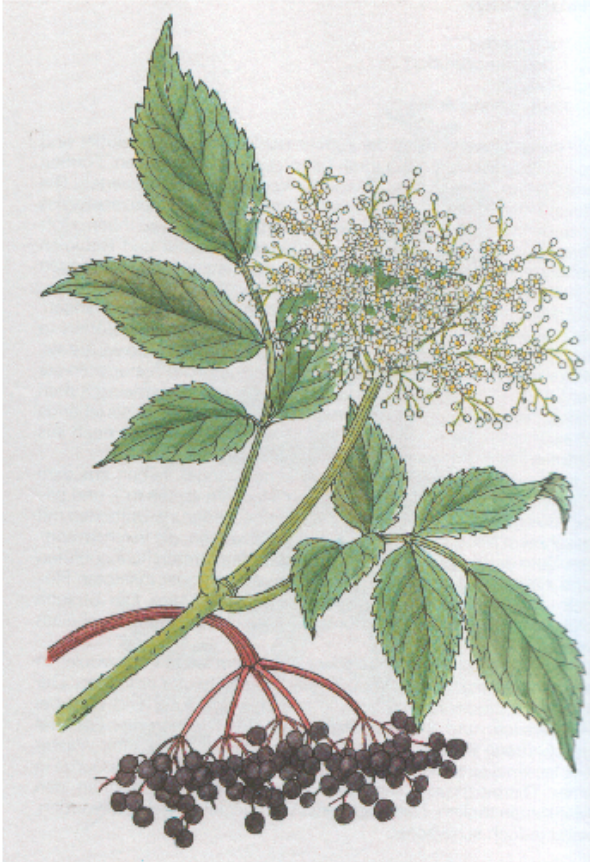


Holunder wirkt Wunder



Holunder-Rezepte
zusammengetragen vom
Gartenbau- und Verschönerungsverein Notzing
anno 2003

Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Man kann den Schwarzen Holunder wahrhaftig als guten Freund des Menschen bezeichnen. Überall in der Nähe von Siedlungen, Scheunen und Hütten, an altem Gemäuer, an Wasserläufen, Waldrändern und Lichtungen setzt er seine Farbtupfen. Der Strauch wächst sehr rasch und kann drei bis acht Meter hoch werden.

Zweimal im Jahr erfreut uns der Schwarze Holunder besonders: im Frühling mit den verschwenderisch leuchtenden, cremeweissen Trugdoldenblüten, die einen angenehmen, süßlichen Duft ausströmen, und wieder im Spätsommer, wenn die schwarzen Beerentrauben schwer aus dem grünen Laubwerk hängen und zum Pflücken einladen. Wir bewundern voller Dankbarkeit Freuden und Segen des Herbstes.

Die Heilkunde hat großes Interesse am Holunder. Die Blüten enthalten vielseitige Wirkstoffe, die gegen Fieber, Erkältungen, Grippe, Katarrh und Rheuma eingesetzt werden.

Der Tee - *einen Esslöffel zerkleinerte Blüten mit einem halben Liter Wasser anbrühen, ziehen lassen* - wirkt schweißtreibend. leicht krampflösend und regt Nieren und Darm an. Denken wir auch daran: Ein paar Tassen Holdertee wirken rasch gegen Grippe und Erkältungen.

Die reifen Beeren sind reich an Vitamin C, Zucker, Pektin und pflanzlichen Säuren.

100 g Holunderbeeren enthalten 41 kcal oder 172 kJ.

Reife Holunderbeeren sollten nicht roh verzehrt werden. Sie können Verdauungsstörungen und Brechreiz verursachen.

Holunderkuchen

Zutaten:

3 Tassen	abgezapfte Holunderbeeren
2 Tassen	gemahlene Mandeln
3 geh. EL	Zucker
	geriebene Schale von 1/2
Zitrone	
	(unbehandelt), Zimt, Vanille
1 Schuss	Rum oder Kirschwasser
3	Eier

Für den Boden:

200 g	Mehl
125 g	Butter
3 EL	saurer Rahm
1 Prise	Salz

Zubereitung:

Das Mehl, Salz und die kalte Butter auf einem Backbrett zu einem Hackteig verarbeiten. Den Rahm dazufügen, gut durchkneten und etwa 1 Stunde kaltstellen. Auswellen und eine gefettete Springform damit auslegen. Die Beeren mit Zucker bestreuen und ohne Wasser ca. 10 Minuten in einem Topf erwärmen. Die Mandeln, Zimt, Vanille, Zitronenschale und Rum begeben. Den steifgeschlagenen Eischnee unterheben und in die Springform füllen. Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten backen.

Holundersaft für Erkältungszeiten

Holundersaft kann man zwar recht gut mit dem Dampfsafter herstellen, nach folgendem Rezept schmeckt er aber gehaltvoller:

Von den reifen Holunder-Fruchtständen schneidet man die großen Stiele ab. Dann werden sehr reife, süße Äpfel und Birnen kleingeschnitten, etwa ein Drittel der Gewichtsmenge vom Holunder. Man gibt die Fruchtmischung in einen Topf und füllt so weit mit Wasser auf, dass die Früchte knapp bedeckt sind. Dieser Ansatz wird unter Umrühren 2 bis 3 Minuten lang gekocht, bis die Apfel- und Birnenstückchen gerade zu zerfallen beginnen. Dann wird alles durch ein nicht zu feines Sieb gegossen, wobei man eine halbe Stunde lang abtropfen läßt. Der unten abgelaufene naturtrübe Saft wird dann noch einmal mit wenig Zucker (100 bis 200 g pro Liter Saft) aufgekocht. Den Saft füllt man heiß in gut verschließbare Flaschen. Der heiße Saft muß randvoll eingefüllt werden. Anschließend werden die Flaschen sofort luftdicht verschlossen und dann kühl aufbewahrt.

Zur Behandlung von Erkältungen wird der Holundersaft 1:1 mit Wasser verdünnt und erhitzt. Dann kommt noch pro großer Tasse der Saft einer halben Zitrone hinein und nach Bedarf wird mit etwas Honig nachgesüßt. Jeden Tag sollten 3 bis 4 Tassen getrunken werden, möglichst auch schon vorbeugend. Bei Kindern sollte man mit dem Holunder ein bisschen vorsichtig sein. Mit 3 bis 5 Teelöffel voll fängt man an. Dann kann die Dosis nach und nach gesteigert werden bis zu einer kleinen Tasse voll.

Holundersaft

Zutaten:

1 kg reife Holunderbeeren
100 g Zucker

Zubereitung:

Holunder entstielen, unreife Früchte entfernen (Saft wird sonst bitter). Im Dampfentsafter entsaften. Heiß in Twist-Off-Flaschen randvoll abfüllen. Stehend, dunkel und kühl aufbewahren.

Holunderpunsch

(besonders für Kinder geeignet)

Zutaten:

1 l Holundersaft
1/2 l schwarzer Tee
Saft und Schale von je 1 Zitrone und
1 Orange, unbehandelt
1 St. Zimt
Nelken
Zucker nach Bedarf

Zubereitung:

Holundersaft und schwarzen Tee mit den Gewürzen erhitzen, mit Zucker abschmecken und in Punschgläser füllen.

Kalte Holundermilch

(Rezept aus Urgroßmutter's Zeiten)

Zwei Holunderblütendolden werden in 1 l Milch etwa 10 Minuten gekocht und entfernt.

Dann läßt man 1 EL voll zerrührte Stärke oder Kartoffelmehl in der Milch durchkochen, rührt die Suppe mit Zucker,

etwas Salz und 1 - 2 Eidottern in der Terrine ab und legt von dem mit Zucker zu Schaum geschlagenen Eiweiß Klößchen darauf, bestreut diese mit Zucker und Zimt und läßt sie in der Terrine zugedeckt gar und die Holundermilch kalt werden.



Holundermilch für Kinder

Pro Person 2 frische Blütendolden mit 2 Tassen kalter Milch in einen Kochtopf geben und fast bis zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen, abseihen und je nach Geschmack mit Ingwer, Safran, Zimt oder Vanille würzen, eventuell mit Honig süßen.

Hollersekt

Mit den Blüten lässt sich ein leichtes alkoholisches Getränk herstellen, das perlt und deswegen als Sekt bezeichnet wird.

Es gibt sehr unterschiedliche Rezepte. Je mehr Zucker zugegeben wird, desto höher ist später der Alkoholgehalt.

Zutaten:

- 15	Holunderdolden
5 l	Wasser
500 g	Zucker
	unbehandelte Zitronen
0,1 l	Obstessig

Zubereitung:

Wasser und Zucker aufkochen, erkalten lassen, dann mit allen Zutaten in ein großes Gefäß geben. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 2 bis 4 Tage stehen lassen, bis es leicht zu gären anfängt (kleine Bläschen steigen hoch). Nun wird alles abgeseiht und in Sektflaschen (sind besonders stabil) gefüllt, mit dem Plastikkorken verschlossen und in einen kühlen Keller gegeben. Es muss öfters kontrolliert werden, ob der Korken fest auf der Flasche sitzt. Nach 4 bis 6 Wochen ist der Hollersekt trinkbar.

Holunderblütenmousse

Zutaten für 10 Portionen:

180 g	weiße Schokoladenkuvertüre
200 g	Mascarpone
150 g	Magerquark
4 dl.	Holunderblütensirup
	Scheiben Gelatine
400 g	Sahne
150 g	geschlagenes Eiweiß

Zubereitung:

Kuvertüre in einer Schüssel im Wasserbad nach Vorschrift zum Schmelzen bringen. Mascarpone, Magerquark und Holunderblütensirup vermengen und mit der Kuvertüre vermischen. Die im kalten Wasser eingelegten und gut ausgedrückten Gelatineblätter in einer Schüssel ins heiße Wasserbad stellen, verflüssigen und in die obige Masse einrühren. Bis kurz vor dem Stocken abkühlen lassen. Das Eiweiß und die Sahne sorgfältig unter die Masse heben. Sofort in geeignete Formen füllen und im Kühlschrank 3 bis 4 Stunden durchkühlen lassen. Dazu passen ausgezeichnet frische Walderdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren.

Holunderkühle

Teig:

375 g	Mehl
3 EL	Zucker
	Prise Salz
1/2 l	Milch
3 - 4	Eier
2 TL	Backpulver
zum Backen	Schmalz
zum Bestreuen	Zucker



Zubereitung:

Mache einen Pfannkuchenteig. Nimm die gut gereinigten Holunderblüten beim Stiel, tauche sie in den Teig, gib sie in heißes Schmalz und backe sie gelb.

Schüttele sie beim Einlegen in Schmalz ein wenig, damit sie ein schönes krauses Aussehen bekommen.

Vor dem Umwenden schneide die Stängel mit der Schere weg.

Alter Kindervers:

Ringel, Ringel, Reihe,
Wir sind der Kinder dreie,
Wir sitzen unterm Hollerbusch,
Und machen alle husch, husch, husch

Holunderbeerensuppe mit Rahm

Zutaten:

750 g	Holunderbeeren
1	kleines Stückchen Zimt
1	Zitrone unbehandelt
4—5 EL	Zucker
1 EL	Speisestärke
	Apfel
	Birnen
4 EL	Schlagrahm

Zubereitung:

Die Holunderbeeren von den Dolden abstreifen, waschen und gut mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Zimt und die Spiralförmig abgeschälte Zitronenschale zufügen und etwa 15 - 20 min. köcheln lassen. Dann durch ein feines Haarsieb streichen, wieder zum Kochen bringen, süßen und je nachdem wie dick man die Suppe haben will, mit der angerührten Speisestärke binden.

Apfel und Birnen schälen, entkernen und in feine Scheibchen schneiden, in die Suppe geben und 5 - 7 min. weichen ziehen lassen. In vier tiefe Teller füllen und jeweils mit etwas flüssigem Schlagrahm verzieren. Dazu läßt man den Rahm langsam über den Rücken eines Löffels fließen.

Holunderblüten-Erdbeerkonfitüre

Zutaten:

Ca. 5	Holunderblütendolden
1 kg	Erdbeeren
500 g	Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Die Holunderblütendolden werden gut geschüttelt - nicht gewaschen - damit eventuelles Ungeziefer abfällt. Die einzelnen Blüten nun vorsichtig abzupfen und in die leeren, gereinigten Gläser geben (pro Glas die Blüten einer Dolde).

Die Erdbeeren waschen und putzen. Mit dem Pürierstab zerkleinern, den Gelierzucker zufügen und nach der Beschreibung die Konfitüre zubereiten.

Anschließend wird die heiße Konfitüre über die Blüten in die Gläser gefüllt und gut verschlossen. Damit sich die Blüten in der Konfitüre schön verteilen, schüttelt man das Glas ein paar Mal hin und her.

Holunderblütengelee

Zutaten:

ca. 25 St.	Holunderblütendolden, lausfrei
1 l	reinen Orangensaft, ungezuckert
500 g	Gelierzucker 2:1
4 St.	Zitronenscheiben ungespritzt

Zubereitung:

Die stielfreien Holunderblütendolden in eine Schüssel geben und soviel Orangensaft dazu gießen, so dass die Dolden vom Saft bedeckt sind. Mit einem Teller beschweren und 24 Std. stehen lassen. Den Saft abseihen, die Dolden auspressen und diese Flüssigkeit in einen Topf geben. Gelierzucker und Zitronenscheiben druntermischen und kochen lassen. (Anleitung auf Gelierzuckerpackung beachten). Anschließend Zitronenscheiben entfernen, in heiß gespülte Gläser füllen und gut verschließen.

Gute Nachbarn

Nachbars Kinder und Nachbars Holunder
bannest du nie auf die Dauer.

Schließt Du ihnen die Türe, o Wunder,
so klettern sie über die Mauer.

Hollermarmelade

Zutaten:

1 l	Hollersaft
1.750 g	Zucker (kein Einmach- oder Gelierzucker)
20 g	Zitropekt (= Zitronensäure)
1 Fl.	Opekta klein
1/4 l	schwarzer Johannisbeerlikör (= Cassis)
4 EL	Zitronensaft

Zubereitung:

Hollersaft in einen großen, weiten Topf geben, Zucker und Zitropekt daruntermischen und kochen. 10 Sekunden wallen lassen. Nun Opekta und Zitronensaft daruntermischen und kurz aufkochen lassen. Ofenplatte ausschalten und den Likör dazugeben und kurz aufwallen lassen. Schaum abschöpfen und die Masse in heiß gespülte Gläser füllen und gut verschließen.

Welche Vielfalt, welche Hilfe
bietet dieser Strauch den Kranken.
Jeder kann durch ihn gesunden,
jeder Kranke muß ihm danken.

Holunderbeer-Relish

Zutaten:

1 kg	Holunderbeeren
500 g	Äpfel
1 Stück	Ingwer; pflaumengroß, frisch
	Zimtstange
1/2	abgeriebene Schale von einer Unbehandelten Zitrone
200 g	Zucker
5 EL	Weißweinessig

Zubereitung:

Holunderbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und entstielen. Beeren im Topf leicht zerdrücken, zugedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen und das Fruchtmark dabei auffangen. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel fein würfeln, Ingwer schälen und fein raspeln. 2/3 der Äpfel, Zimtstange, Ingwer, 3/4 des Zuckers und 3/5 des Essigs zum Fruchtmark geben und unter ständigem Rühren zu einer dicklichen Masse einkochen lassen. Restliche Äpfel zufügen. Mit restlichem Zucker und etwas Essig abschmecken, gegebenenfalls nicht alles nachfüllen. Nochmals kurz durchkochen. Zimtstange entfernen und das Relish auskühlen lassen.

Passt gut zu gebratenem Kassler oder zu geräucherter Putenbrust.

D' Hollerstaudn

Wo's nur a wengerl geht
is de Hollerstaudn zum sehng.
Ihre Dolden hoit sie außi
und de san wirkli net z'weng.

De oan hoit sie schiaf,
de andern kerzengrod
grouße und kloane,
so wia sie's grad hot.

Sternförmig grüaßn sie
und recht sche schaugn's aus,
um Johanni rum
bacha d'Leit Hollerküache draus.

Da Alois mampft eini
wos er nur einimampfa ko,
danach schleckt er a no an Stiel
und seine Finger recht sauber o.

Erst de Hollerbeeren, de fall'n,
wenn Du a moi krank bist, ins Gwicht,
de ham scho ganz vui Leit
s'Gstell wieder zamagricht.

Drum geht's um den Beeren
a grad a so zua,
es hoaßt, vor a na Hollerstaudn
soi ma an Huat owa tua.