



HOLUNDER- BLÜTEN



Hier findest du Holunderblüten in deiner Nähe: www.mundraub.org

STECKBRIEF SCHWARZER HOLUNDER

Familie: Moschuskrautgewächse

Herkunft: Mitteleuropa

Erntemonate: Ende Mai bis Ende Juli

Geschmack: süßlich, intensiver
Geschmack

Einkauf: Holunderblüten kann man nicht kaufen, man muss sie selber sammeln!

Heilsame Wirkung: Holunderblüten gelten als **heilsam** aufgrund der enthaltenen **Flavonoide**, **ästhetischen Öle**, **Gerbstoffe** und **Schleim**.

Sie haben eine **entzündungshemmende** und **schmerzlindernde** Wirkung.

SAMMELTIPPS

Sammele nur die **weißen Dolden** der Holunderblüte. Rohe Stängel und grüne Blätter sind **leicht giftig** und führen zu Magen-Darm-Beschwerden

Sammele nur Blüten-Dolden mit **wenig Insekten**, meide vor allem **Blattläusen**. Oft verstecken sich die Läuse an den Stängeln der Blüten weiter unten und man entdeckt sie erst, nach dem Abschneiden.

Pollenallergiker aufgepasst!
Holunderblüten können die typischen Symptome hervorrufen.

Lasse an jedem Strauch genügend Blüten für die Bienen über!

HOLUNDERBLÜTENSIRUP



Zutaten für 3 Liter

- 15 - 20 Holunderblütenolden
- 2 kg Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Zitronensäure (gibt es in der Apotheke oder Drogerie)
- Geschirr- oder Passiertuch

Das Video zum Rezept findet ihr hier: <https://www.lecker.de/holunderbluetensirup-selber-machen-81570.html>

Zeit: 25 min

Schwierigkeit: leicht, erfordert aber etwas Geduld ;)

1 Blütenolden vorsichtig ausschütteln. Die Olden anschließend in stehendem Wasser schwenken

2 Olden auf Küchenpapier abtropfen lassen. Grobe Stiele abschneiden und ungeöffnete Blüten abzupfen.

3 Zucker mit 2l Wasser zu Sirup aufkochen.

4 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.

5 Zitronenscheiben, Zitronensäure und Holunderblüten in eine große Schüssel geben und mit dem Zuckersirup übergießen. Ansatz abkühlen und zugedeckt an einem dunklen, kühlen Ort 3-4 Tage ziehen lassen

6 Ein Sieb mit einem sauberen Geschirr- oder Passiertuch auslegen und Ansatz über einen Topf abseihen.

Tipp: Statt Zitrone kann auch eine Bio-Orange verwendet werden, um den Sirup eine fruchtigere Süße zu geben

Haltbarkeit: ungeöffnet 6-12 Monate
geöffnet 2 Monate
(im Kühlschrank)

Lagerung: Kühl und dunkel
vollkommen saubere
Flaschen verwenden, um
Haltbarkeit zu verlängern



HOLUNDERBLÜTENTEE UND -BAD

Ideal zur Erkältungszeit

bei Fieber, grippalen Effekten und Erkältungen

Zeit: 10 min

Schwierigkeit: leicht

Zutaten für einen Tee

- 2 Teelöffel Holunderblüten
- 200 ml kochendes Wasser

Zutaten für ein Inhalationsbad

- 4 Esslöffel Holunderblüten
- 500 ml kochendes Wasser

Zutaten für einen Dampfbad

- 250 g Holunderblüten
- 1 L kochendes Wasser

TEE

- 1 die Holunderblüten mit dem Wasser übergießen
- 2 10 min ziehen lassen und dann die Blüten absieben

Bei Erkältungskrankheiten mit etwas Honig süßen

INHALATIONSBAD

- 1 Holunderblüten mit dem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen
- 2 Die Dämpfe etwa 10 min einatmen

Nimmt den Schmerz bei Nasennebenhöhlenentzündungen und Bronchitis

Lege dir ein Handtuch über den Kopf um das Bad zu intensivieren

DAMPFBAD

- 1 Holunderblüten im Wasser aufkochen lassen
- 2 10 min ziehen lassen und den gesamten Inhalt in das Bad geben

Positive Wirkung bei Gliederschmerzen und rheumatischen Beschwerden