



WIE WÄR´S MAL MIT HOLUNDERBLÜTEN-SIRUP?

Veröffentlicht am 10.06.2020 um 15:26 von Redaktion Stodo.NEWS

Der Sirup schmeckt gut als Durstlöscher mit Wasser

verdünnt oder als Zutat für einen sommerlicher Cocktail und auch Dressings oder Desserts lassen sich damit verfeinern.

Man könnte natürlich warten, bis die Blüten des schwarzen Holunders zu erntereifen Beeren (botanisch gesehen sind es jedoch Steinfrüchte) werden, um dann Fliederbeersaft daraus zu machen, aber ein paar Blüten abzunehmen schadet großen Büschen nicht.

Für einen intensiven Sirup brauchen Sie **20-30 Rispen Holunderblüten**. Am aromatischsten sind die voll erblühten Rispen bei sonnigem Wetter. Also die Blüten-Rispen am besten im Trockenen sammeln und nur die Rispen mit gerade geöffneten, noch frisch aussehenden Blüten abschneiden. Zwischen Ernte und Verarbeitung sollte möglichst wenig Zeit verstreicht, da die Blüten rasch welken.

Die Rispen vorsichtig ausschütteln, um etwaige Insekten aus den Blüten zu bekommen. Wenn es unbedingt sein muss, können die Rispen im stehenden Wasser geschwenkt werden, jedoch geht dadurch Blütenstaub verloren, der das Aroma liefert. Grobe Stiele abschneiden sowie ungeöffnete Blüten abzupfen, da diese bitter schmecken.

Vier bis fünf unbehandelte Zitronen (ca. 500 g) heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Als Abwandlung kann man auch mal zwei oder drei Zitronen durch Orangen ersetzen. Dann bekommt das fertige Produkt eine fruchtigere Note. Zusammen mit den Blüten in einen Topf geben. Man benötigt noch **50 g Zitronensäure**. Diese kann aus Zitronen ausgepresst werden, kann aus der Flasche kommen oder in Pulverform aus dem Backzutaten-Regal (NICHT das zum Geräte entkalken!). Das Pulver muss im nächsten Schritt mit aufgelöst werden, als Flüssigkeit kann die Säure mit zu den Blüten in den Topf. Ganz Mutige können auch noch ein paar Stängel Zitronenmelisse hinzufügen.

In einem zweiten Topf **1,5 L Wasser mit 2 kg Zucker** (und eventuell das Pulver der Zitronensäure) aufkochen. Der Zucker muss sich komplett aufgelöst haben. Anschließend lassen Sie das Zuckerwasser wieder abkühlen und geben es zu den Blüten und Zitronen- oder Orangenscheiben. Vorsichtig umrühren, den Topf verschließen und vier Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Nach der Ruhezeit wird der Sirup durch ein feines Sieb oder ein sauberes Tuch passiert und erneut kurz aufgekocht. Danach kann er in zuvor abgekochte Flaschen abgefüllt werden. Je nachdem wie sauber gearbeitet wurde, hält sich der Holunderblütensirup ungeöffnet 6-12 Monate. Geöffnete Flaschen sollte man am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Bei beginnender Erkältung: **Holunderblütentee**. Zwei Teelöffel Blüten (entweder frische oder vielleicht sogar selbst getrocknete) mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten (abgedeckt) ziehen lassen.

In Deutschland sind drei Arten heimisch:

Schwarzer Holunder - Liefert die Blüten für den Holunderblüten-Sirup oder Tee, später die Früchte für den Fliederbeersaft.

Roter Holunder - Die roten Früchte sind reich an Karotinoiden, Vitamin C und fettem Öl. Sie sind jedoch nicht von jedem verträglich. Samenkerne sind giftig!

Staudig bis halbstrauchig wachsender **Zwerg-Holunder** - giftig bei Verzehr!