

Serie „Wildkräuter in der Küche“: Schwarzer Holunder

Die Apotheke im Garten

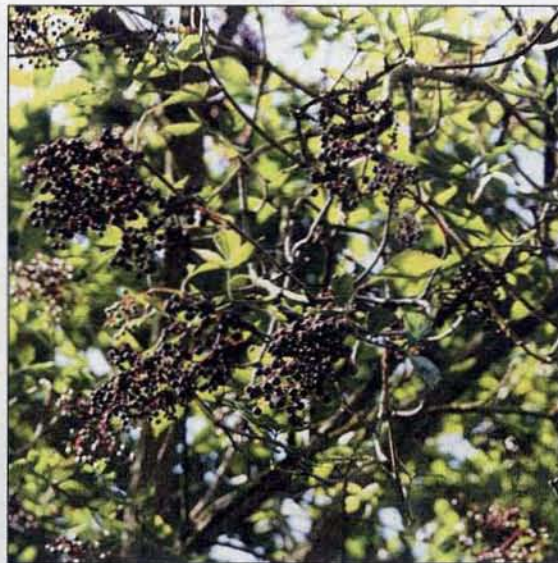
„Ein Holunderbusch im Garten ist so wertvoll wie eine ganze Apotheke“, so sagt man schon seit Alters her: ein Geschenk der Natur an den Menschen.

Das ganze Jahr über kann man den Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) in der Küche oder als Heilpflanze nutzen. Im Frühsommer können aus den Blütendolden vielerlei schmackhafte Gerichte und Getränke zubereitet werden, wie etwa Hollerkücherl (siehe Rezept), Holunderblütengelee, -sirup, -essig oder -sekt.

Angefangene Flaschen Hollunderblütensirup sollten im Kühlschrank aufgehoben werden. Mit Mineralwasser aufgegossen ergibt der Sirup ein köstliches, erfrischendes Getränk für jung und alt. Auch mit Sekt sollte man es probieren! Wenn man einzelne Blütenzweiglein des Holunders mit Wasser in eine Eiwürfelschale gibt und gemeinsam einfriert, lässt sich ein schlichtes Glas Mineralwasser mit den Holunderblüteneiswürfeln zu etwas Besonderem machen.

Holunderblütentee wirkt vorbeugend und heilend bei Erkältungskrankheiten und Grippe. Er bringt den Körper zum Schwitzen. Auch eine heiße Zitrone mit Holunderblütensirup ist eine leckere und wirksame Alternative zu mancherlei Medikamenten.

Die im Herbst reifen Beeren dürfen roh nicht gegessen werden! Sie können Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Unreife Früchte sind leicht giftig und sollten nicht verarbeitet wer-



den. Aus reifen Früchten lassen sich gekocht zahlreiche schmackhafte Köstlichkeiten herstellen: Holunderbeerensaft, -gelee, -likör, -sirup oder die vielerorts beliebte Holunderbeersuppe mit Griesklösschen oder Schneenockerln. Holunderbeerensaft wird bei Gürtelrose empfohlen und heiß getrunken bei Erkältungskrankheiten.

Na, gibt es jetzt noch einen Gartenbesitzer, der sich nicht fragt, diesen Strauch doch am besten gleich im eigenen Garten anzupflanzen? Der Schwarze Holunder ist auch der Wohnsitz der guten Hausgeister, die Schutz vor Dämonen und Hexen bieten. So glaubten zumindest unsere Vorfahren.

Rezepte: Hollerkücherl

8 bis 12 Holunder-Blütendolden ausschütteln, behutsam waschen, auf einem Tuch trocknen lassen; 8 EL Mehl, 12 EL Wasser, 2 Eigelb, 1 Prise Salz, 2 Eiweiß zu Eischnee geschlagen, Öl zum Braten, Vanillezucker zum Bestreuen.

Zutaten zu geschmeidigem Teig verrühren, Eischnee unterheben. Blütendolde in den Teig tauchen, in heißem Öl ausbacken. Nach einiger Zeit Stiele mit einer Schere abschneiden, Kücherl wenden. Mit Vanillezucker bestreut anrichten. Alternativ können die Blütendolden

auch in Bierteig ausgebacken werden.

Holunderblütensirup

Für die Herstellung von Holunderblütensirup werden in 2 l Wasser, 2 kg weißer Zucker und 70 g Zitronensäure gut aufgelöst. Darin legt man 12 große, in der Mittagssonne gepflückte, ungewaschene Holunderblütendolden und deckt sie mit den Scheiben von 2 ungespritzten Zitronen ab. 3 bis 4 Tage ziehen lassen, ab und zu umrühren, dann durch ein Sieb seihen, auf 80 Grad erhitzen und in Flaschen abfüllen.

Text: Gisela Tubes

Fotos: Gisela Tubes, Tonio Keller