

Holunderblütensirup und Holunderblütentee



Ohne Holunderblütensirup, aufgegossen mit Sprudelwasser und ein paar Zitronenscheiben (und, ganz wichtig, Eiswürfeln!) sind heiße Sommertage bei uns undenkbar: deshalb machen wir seit vielen Jahren zur Holunderblüte literweise Holunderblütensirup. So entstand mit den Jahren unser persönliches Lieblingsrezept, das um einiges säuerlicher ist, als die meisten Rezepte, die man sonst so findet. Wir lieben ihn genau so - meistens mit Sprudelwasser aufgegossen, aber gerne auch mal mit Sekt oder, wenn die Vorräte so lange halten, auch im Winter in Kräutertee.

Das Grundrezept ergibt etwa 2 l Holunderblütensirup, wir machen selbstverständlich ein Vielfaches dieser Menge: aber probiert erst einmal, ob Euch dieser Sirup ebenso gut schmeckt wie uns!

Zutaten

- 1l heißes Wasser
- 1 kg Rohrohrzucker
- 50 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 25 Holunderblütendolden
- 1 Bio-Zitrone
- 25 g Zitronensäure in Lebensmittelqualität

Zubereitung

Zur Vorbereitung wird am Abend zuvor der Zucker in einem Topf mit heißem Wasser aufgelöst (immer wieder umrühren!) und mit geschlossenem Deckel stehen gelassen. So kann die Zuckerlösung über Nacht auskühlen, denn die Blüten behalten mehr Aroma, wenn sie kalt angesetzt werden. Am nächsten Tag werden Holunderblütendolden gesammelt: das macht man am besten an einem sonnigen Tag um die Mittagszeit, wenn der Holunder in voller Blüte steht. Achtet bitte auf Schädlingsbefall und sonstige Tiere und vor allem darauf, von jedem Holunderstrauch nur wenige Dolden zu nehmen. Am besten wird der Holunder dann gleich weiterverarbeitet.

In die erkaltete Zuckerlösung gibt man die Zitronensäure und den frisch gepressten Zitronensaft und rührt alles gut um. Dann werden die Dolden ausgeschüttelt und gründlich auf Tiere untersucht. Bitte die Dolden nicht waschen! Sie verlieren zu viel von ihrem wunderbaren Aroma (das ist auch der Grund, warum man nicht an oder kurz nach Regentagen pflücken sollte). Die gut verlesenen Holunderblütendolden werden in die Zuckerlösung gegeben und gut eingerührt. Eine Zitrone wird in feine Scheiben geschnitten und ebenfalls untergerührt.

Das Ganze nun zugedeckt an einem kühlen Ort drei Tage lang durchziehen lassen und während dieser Zeit öfter umrühren.

Nach der Ziehzeit werden die Holunderblütendolden und die Zitronenscheiben grob abgeschöpft und der Rest durch ein feines Sieb oder eine Mullwindel gefiltert. Der Sirup wird dann in saubere, sterilisierte Flaschen abgefüllt und unbedingt an einem dunklen, kühlen Ort gelagert, damit keine Gärung einsetzt. Wird das alles beachtet, hält sich der Holunderblütensirup praktisch unbegrenzt.

Meine Kinder haben es dieses Jahr sehr gut gemeint mit der Holunderblütenernte und so hatten wir nach dem Genuß von Holunderblütenküchlein und dem Ansetzen der vierfachen Menge Sirup noch jede Menge Dolden übrig. Diese haben wir auf mit frischen Küchentüchern belegten Backblechen ausgebreitet, um sie sanft zu trocknen:

Nach einer Woche an einem trockenen Ort waren die Holunderblütendolden komplett durchgetrocknet und wir konnten sie ein wenig zerkleinern und in eine große Teedose verpacken. Holunderblütentee wird eingesetzt bei Erkältungskrankheiten aller Art. Er wirkt schleimlösend und fiebersenkend, aber auch ganz allgemein stimmungsaufhellend. Für eine Teezubereitung nimmt man 2 Tl zerkleinerte Holunderblüten auf 250 ml kochendes Wasser und läßt das Ganze 10 Minuten ziehen.