

Medizinschrank der Bauern!

Heilsames:

Die **immunstärkende Wirkung** von Blüten (im Frühjahr) und Beeren (im August/September) ist bestens bekannt. Holunderblüten beeinflussen die Wärmeregulierung im Gehirn und helfen als Schwitztee. Es hilft bei den Ausscheiden von Giftstoffen, wobei rheumatische Beschwerden Linderung erfahren. Gekochte Beeren haben antivirale Eigenschaften. Die Früchte zeichnen sich durch einen gesundheitsfördernden Farb- und Mineralstoffgehalt aus. Holundersaft schützt vor Gefässverkalkung und hat einen hohen **Vitamin C Gehalt**, vorbeugend **gegen Erkältung**.

Kulinarisch:

Holundersaft (-Sirup) passt wunderbar zu Vanille-Glacé und zu Aromatisierung von Süßspeisen. Ebenso für Getränke, gemischt mit Wasser oder Aperio-Getränken. Frühjahr: Holunderblüten trocknen als Tee, frisch herausbacken mit Bierteig.

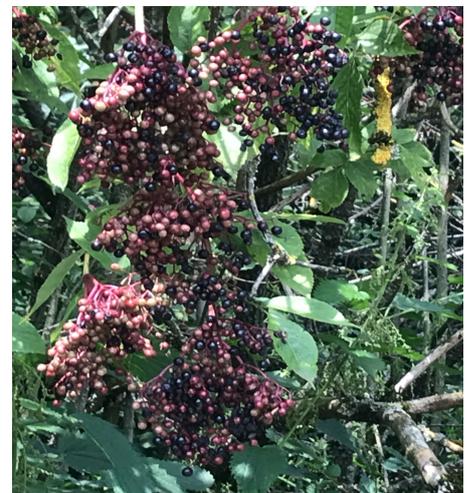
Wächst: bei Waldgrenzen – unkompliziert im Garten, Weggrenzen, der Strauch, der am häufigsten in Europa wächst. Spirituell: Bei jedem Haus sollte ein Holunder-Strauch wachsen. Vertreibt die bösen Geister und schützt die Familie.

Achtung: Unreife und ungekochte Beeren nicht verwenden. (leicht giftig)

Holunder-Sirup einfache Variante

Zutaten:

- ca. 250 g Beeren, entstielt
- Saft einer unbehandelten Zitrone
- ca. 200 ml Wasser
- 100 g Zucker, ev. etwas Gelierzucker (1 EL)
Vorschlag: ein Zweig Pfefferminze hinzufügen
Diesen Zweig jedoch wieder vor dem Pürieren entfernen



Die Beeren mit dem Zucker (aufkochen, ca. 10 bis 15 Minuten. Entgegen anderen Rezepten passiere ich keine Beeren. Ich verwende den Saft/Sirup ganz natürlich. Der Sirup hat dann einige „knackige“ Elemente und es sollte so einfach wie natürlich verwendet werden. Den Sirup in dunkle Flaschen abfüllen, haltbar ein Jahr.

Wermatswil, August 2025 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin (siehe dazu auch mein BLOG, unter www.gruenerhut.ch)