

## *Gilt als „Medizinschrank der Bauern!“ Holunder ist Heilpflanze des Jahres 2024!!*

### **Heilsames:**

Die **immunstärkende Wirkung** von Blüten (im Frühjahr) und Beeren (im August/September) ist bestens bekannt. Holunderblüten beeinflussen die Wärmeregulierung im Gehirn (vorbeugende Wirkung bei Alzheimer, Demenz, Parkinson) bei 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 sowie Herz-Kreis-Lauf-Erkrankungen 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 Apero-Getränken.

Frühjahr: Holunderblüten trocknen als Tee, ebenso als **Sirup** (siehe BLOG Beitrag) oder frisch herausgebacken 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. (heiliger Baum)

**Achtung:** Unreife und ungekochte Beeren sind nicht verwendbar. (leicht giftig)

## **Holunder-Sirup** einfache Variante

### **Zutaten: (für ca. 0,8 Liter Sirup)**

- 15 Holunder-Blüten/Dolden
- 1 Liter Wasser
- 0,5 kg Zucker (klassische Rezepte nehmen 1 kg Zucker) aber ich finde, es genügt an Süsse)
- 20 g Zitronensäure
- Glasflaschen zum Abfüllen (nehme kleine, ca. 0,3 Liter)

Holunder-Blüten auf Tuch auflegen, damit kleine Tierchen, die Pflanze "verlassen" können. Holunder-Blüten in ein Gefäß geben. Wasser und Zucker aufkochen mit Zitronensäure ergänzen, über die Blüten schütten. Zugedeckt ca. 1 Tag stehen lassen - manchmal umrühren. Danach die Flüssigkeit durch ein Sieb giessen und

aufkochen lassen. In saubere Flaschen füllen und gut verschliessen. Kühl und dunkel lagern und innerhalb von 10 Monaten konsumieren. Beschriften nicht vergessen!

Wermatswil, Mai 24 / Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin