

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Schwarzer Holunder

Heilpflanze des Jahres 2024

Der schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist eine faszinierende Heilpflanze, die in unseren Breitengraden weit verbreitet ist. Zudem wurde sie zur Heilpflanze des Jahres 2024 gekürt, was mir den Anlass gab diese euch genauer vorzustellen. Da ich davon ausgehe, dass viele von euch das bekannte Holunderblütensirup-Rezept bereits kennen, habe ich mich für ein etwas aussergewöhnlicheres Rezept entschieden

Holunderblütenpfannkuchen

Dabei werden Holunderblütendolden in Teig getaucht und in der Pfanne goldgelb gebacken. Die folgende Teigmenge reicht für etwa 16 Holunderblütendolden, was je nach Appetit für 4-5 Personen ausreicht.

Du brauchst dafür:

- 125 g Mehl
- 3 Eier
- 125 ml Weißwein (oder Apfelsaft, Bier, Milch)
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten werden zu einem dickflüssigen Teig verschlagen. Etwas Butter oder Kokosöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Holunderblütendolden ausschütteln, aber nicht waschen. Am Stiel fassen und in den Teig tauchen. Im heißen Fett ausbacken und mit Puderzucker bestreut servieren. Dicke Stiele sollten nicht mitgegessen werden. Guten Appetit!



Rezept aus dem Buch Grüne Kraft von Wolf Dieter Stori

Holunderblüten sind sehr vielseitig und können für Tee, Sirup, Smoothies, Sorbet, Essig, Creme und knusprig ausgebackene Snacks verwendet werden.

Die Beeren des Holunders können zu Saft, Sirup, Marmelade, Likör und Essig verarbeitet werden. Denke bitte daran, dass rohe Holunderbeeren den schwach giftigen Stoff Sambunigrin enthalten, daher sollten sie vor dem Verzehr über 80 Grad erhitzt werden.

Holunderblütenbad

Die frischen Holunderblüten (100 g) werden 3 Stunden in 300 ml kalter Milch ziehen gelassen. Anschließend die Blüten abgießen und die Milch dem Badewasser hinzufügen. Das Holunderblütenbad wirkt kühlend und beruhigend auf die Haut und macht sie besonders weich. Alternativ kannst du die Holundermilch auch als Gesichtskompressen verwenden.

Die Wirkstoffe lösen den Schleim bei Husten, lindern die Symptome bei Erkältungen, Grippe und Infektionen der Atemwege wie Bronchitis und wirken heilungsfördernd und schweißtreibend bei Fieber. Du kannst zum Beispiel aus frischen oder getrockneten Blüten einen heilsamen Holunderblütentee herstellen.

