

Holunderliebe

Holunder gehört im Winter zu den wichtigsten einheimischen Heilpflanzen. Verwendet werden können die Blüten und Beeren. Obwohl beide bei ähnlichen Beschwerden eingesetzt werden, haben sie unterschiedliche Wirkungen. In diesem Beitrag widme ich mich ganz den schwarzen Beeren.

Für mich ist die Holunderbeere eine der besten Pflanzen um Erkältungen und die Grippe abzuwehren, zu lindern und wieder schnell gesund zu werden.

Die Beeren des schwarzen Holunders (*Sambucus nigra*) sind reich an Vitaminen und Mineralien. Sie wirken entzündungshemmend und antiviral.

Holunderbeeren werden zur Immunstärkung, bei Erkältungskrankheiten und bei Grippe empfohlen.

Studien haben gezeigt, dass Holunderbeeren gleich effektiv gegen Grippeviren wirken, wie "moderne antivirale" Mittel, nur ohne Nebenwirkungen.

Die Holunderbeermedizin wirkt am Besten, wenn du sie bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder Grippe einnimmst.

Weil sie nicht nur gut wirkt, sondern auch gut schmeckt, macht man das sehr gerne.



Ernten und Kaufen

Die Holunderbeeren werden je nach Höhenlage und Sonne gegen Ende August bis September reif. Man sammelt nur die schwarzen Beeren. Sie lassen sich sehr gut einfrieren, entsaften, trocknen oder einmachen. Man kann auch wundervolle Holundersäfte und getrocknete Beeren kaufen.

Von EDEN, Beutelsbacher und Alnatura gibt es reinen Holunderbeersaft in 330ml Flaschen. Diese eignen sich wunderbar für die untenstehenden Rezepte.

Von Biotta gibt es einen trinkfertig gemischten Saft mit Holunderblütenguss und Agavendicksaft gesüsst. Er ist ideal, wenn es schnell gehen muss. Mir ist er etwas zu süß, weshalb ich ihn jeweils mit etwas Wasser verdünne.

Getrocknete Beeren kann man sich in vielen Drogerien und Apotheken abfüllen lassen. Ich gebe sie gerne in Wintertees, stelle Sirup her oder fermentiere sie mit Kombucha.

Holunder pur

Den Holundersaft kann man pur einnehmen. Er schmeckt aber recht sauer.

In akuten Situationen nimmt man alle 30 Minuten einen Esslöffel Holunderbeersaft.

Zur Stärkung des Immunsystems oder nach einer Erkältung / Grippe reicht 1-3 Mal am Tag ein Esslöffel

·
Kinder jeweils ein Teelöffel statt Esslöffel.

Mit dem Holunderbeersaft lassen sich aber auch allerlei leckere Dinge zaubern.

Grippetrunk

Nach Ursel Bühring

200ml Holunderbeersaft
600ml Wasser
2 Gewürznelken
1 Scheibe Ingwer
¼ zerstoßene Zimtstange

Alles zusammen in einer grossen Pfanne erhitzen (nicht kochen!), 10 Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb giessen und mit dem Süßungsmittel deiner Wahl nach Bedarf süßen.

1 bis 5 Tage lang, 1 Tasse so heiss wie möglich trinken.

Holunderbeersirup aus Saft

200ml Holunderbeersaft
100-200g Süßungsmittel *

Erwärme den Holunderbeersaft auf kleiner Stufe. Er darf nicht kochen. Rühre das Süßungsmittel deiner Wahl dazu, rühre bis es sich ganz aufgelöst hat und fülle den Sirup in eine saubere Flasche ab.

*Als Süßungsmittel eignet sich z.B. brauner Zucker, Birnel, Birkenzucker oder Honig. Traditionell gibt man 1:1 Zucker zum Saft. Ich mache lieber kleinere Mengen, mit weniger Süßungsmittel und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Er ist sowieso so lecker, dass er schnell aufgebraucht ist ;-)

Variation

Wer möchte kann zum Saft noch Ingwer, Nelken oder Zimt hinzugeben. Mörsere oder schneide die Kräuter klein und lasse sie 10-15 Minuten im warmen Holunderbeersaft ziehen. Giesse den Saft durch ein Sieb und gib dann das Süßungsmittel hinzu. Du musst den Saft nochmals leicht erwärmen, damit sich der Zucker/Honig gut auflöst.

Holunderbeersirup aus getrockneten Beeren

50 g getrocknete Holunderbeeren
1 dl Apfelsaft
2,5 dl Wasser
1 TL getrockneter Thymian (optional)
1/2 TL Zimt gemahlen
1 TL frischer Ingwer
Süßungsmittel nach Belieben. *

Gib die Beeren, den Apfelsaft und das Wasser in einen Topf und warte bis die Mischung kurz vor dem Kochen steht. Schalte den Kochherd auf die kleinste Stufe und lasse die Mixtur für 20 Minuten ziehen. Schalte den Herd aus und gib die restlichen Gewürze hinzu. Lasse sie weitere 10 Minuten ziehen. Giesse die Holundermischung durch ein Sieb ab und füge das Süßungsmittel in der gewünschten Menge hinzu.* Vielleicht musst du die Mischung nochmals kurz erwärmen, damit sich alles gut auflöst. In Flaschen abfüllen, im Kühlschrank aufbewahren und rasch aufbrauchen.

Dosierung der Sirupe

Bei Erkältungsbeginn oder einer beginnenden Grippe kannst du alle halbe Stunden einen Esslöffel (Kinder 1 TL) des Sirups/Saftes einnehmen.

Danach 3 mal täglich einen Esslöffel bzw. 1 TL Sirup bis die Erkältung oder Grippe abgeklungen ist. Zur Vorbeugung und Immun-stärkung täglich einen Esslöffel Sirup/ Saft trinken. Immer wieder Pausieren. Zum Beispiel 5 Tage Sirup, 2 Tage Pause.

Holunderbeergelee

500ml Holundersaft
20-25g Apfelpektin (z.B. Biofarm)
100-500g Süßungsmittel *

Koche den Saft auf und rühre das Apfelpektin ein. Lasse es eine Minute lang durchkochen.

Gibt den Zucker/Süßungsmittel langsam und unter Rühren hinzu. Nochmals aufkochen und mindestens 1 Minute kochen lassen.

In vorgewärmte Gläser abfüllen, eine Minute auf den Kopf stellen und danach wieder drehen und wenn möglich ohne nochmals zu bewegen vollständig auskühlen lassen.

*Ich mache meine Holundergelees gerne mit Birnel. Mascobadozucker, Agave, Ahorn etc schmecken aber auch sehr gut.

Variation

Wer möchte kann dem Holundersaft noch Zimt, Nelke, Ingwer, Holunderblüten usw hinzugeben. Mit dem Saft aufkochen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Absieben und weiterfahren wie oben beschrieben.

Weitere Ideen

Holunder-Eiswürfel

Friere Holunderbeersaft, den fertigen Grippetrunk oder ein Holunderbeertee aus getrockneten Beeren in kleine Eisbehälter. Die Eiswürfel kann man in heissen Tee/Wasser oder vor dem Mixen zum Smoothie geben.

Achtung, der Holunder kann die Plastikbehälter verfärben.

Holunderbeereis

Etwas Holunderbeersaft mit anderen Beeren und Bananen mischen bzw pürieren und ev etwas süßen. In Glaceförmchen einfrieren.

Eine Wohltat bei Halsschmerzen. Nicht zu viel Holundersaft hinzu geben, da das Eis sonst sehr sauer wird.

Holunderbeer-Smoothie

Gib ein paar Teelöffel (z.B. 1 pro Person) Holunderbeersaft zu deinem Smoothie. Mit Banane, Heidelbeeren und etwas Ingwer schmeckt er z.B. sehr gut. Mit gefrorenen Früchten gibt es ein leckeres Eis.

Holunderkombucha

1 L Kombucha
1 EL Holunderbeersirup

In ein Vorratsglas geben und verschlossen 1-3 Tage fermentieren lassen. Mann muss ab und zu den Deckel öffnen, um das Gas entweichen zu lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.



Zum Schluss

Ich hoffe, dir hat die "Holunderliebe" gefallen und du hast richtig Lust das eine oder andere Rezept auszuprobieren.

Dieser Beitrag ist einer der 21 Lektionen aus dem «Happy Immunsystem» Onlinekurs. Der mit noch mehr Pflanzenliebe, tollen Rezepten und vielen Ideen wie du dein Immunsystem ganz natürlich stärken kannst, auf dich wartet.

Hier gehts zum Kurs: <https://www.mamaniflora.ch/happy-immunsystem-online/>