

ALLGEMEINES

Die schwarz-violett gefärbten Beeren des Holunders sind aus gesundheitlicher Sicht vor allem wegen des hohen Gehaltes an Anthocyanen geschätzt. Diese wirken antioxidativ und stärken damit das Immunsystem.

Schon im August beginnen sich die Beeren zu verfärben. Sie werden jedoch erst im September/Okttober geerntet, wenn die Früchte fast schwarz, sehr saftig und damit vollreif sind. Holunderbeeren an viel befahrenen Straßen lieber nicht verwenden (Auspuffgase), sondern lieber Bäume in Gärten, Waldlichtungen und Wiesen aufsuchen.

Die Früchte sollten prall sein und glänzend. Den Schwarzen Holunder (5 bis 7 m hoch) nicht mit dem ungenießbaren Zwergholunder (1 bis 1,5 m hoch) oder dem roten Holunder verwechseln.

Zum Ernten der Früchte ganze Dolden mit einer Gartenschere abschneiden.

Da der violette Saft sehr farbecht ist (wurde und wird auch heute noch zum Färben verwendet) ist es sinnvoll zu dieser Tätigkeit Arbeitskleidung und Handschuhe zu tragen.

Wichtig: Reife Holunderbeeren nicht roh verzehren! Die rohen Samen verursachen Übelkeit und Brechreiz. Unreife, grüne Beeren nach der Ernte aussortieren. Rohe Blüten sind unbedenklich.

AUS DER HOLLA -APOTHEKE

SAFT

TEE

KOMPRESSEN

HOLUNDER- SAFT

Zutaten:

- 2,5 kg Holunderbeeren
- 1,5 kg Zucker
- 1 Zitrone

Zubereitung:

Die Beeren waschen und mit einer Gabel von den Stielen befreien.

Dann gibt man sie in einen Topf und begießt sie mit Wasser, so dass sie bedeckt sind. Die Holunderbeeren zum Kochen bringen und ca. 10 min. weiter köcheln lassen. Jetzt werden die Holunderbeeren durch ein Sieb, welches mit einem alten Geschirrtuch ausgelegt wurde, durchgegossen und noch einmal fest ausgepresst.

Zu dem Saft gibt man Zucker und Zitronensaft und kocht das Ganze noch einmal auf.

Der noch heiße Saft wird in heiß ausgespülte Flaschen abgefüllt und sofort verschlossen.

Nach dem Abkühlen dunkel und kühl aufbewahren.

Wirkung:

Holundersaft wirkt schweißtreibend, fiebersenkend, ausleitend, blutdrucksenkend, immunstärkend.

Meist findet er Anwendung bei fiebrigen Infekten.

Bei Halsschmerzen hilft ein Sirup aus Holunder- Saft und Honig.

HOLUNDERBLÜTENTEE

Zubereitung:

2 Teelöffel Holunderblüten mit ¼ Liter kochendem Wasser angesetzt, 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Wirkung:

Holundertee wird hauptsächlich als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungskrankheiten oder grippalen Infekten angewendet, daher auch der Name Schwitztee. Holundertee kann auch als Kur bei Harnsteinen genutzt werden. Die Heilwirkung von Holundertee ist schweißtreibend, abwehrstärkend, schleimlösend, blutreinigend, leicht harntreibend und abführend.

KOMPRESSEN

Holunderblätter- Kompressen

- Holunderblätter, zerquetscht aufgelegt, lindern Sonnenbrand, andere leichte Verbrennungen, Bienen- und Wespenstiche oder auch Frostbeulen.
- Ein kalter Tee aus den Holunderblüten hilft überstrapazierten Augen bei zu viel Computerarbeit - legen Sie dazu einfach getränkte Wattebäuschen auf die Augen auf.
- Bei Ohrenscherzen wird ein kleines Leinensäckchen mit Holunderblüten überbrüht und warm aufs Ohr gelegt.