

## 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/Oktobre 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 -KÜCHE

MARMELADE

GELEE

SIRUP

GEBÄCK

## HOLUNDER- MARMELADE

Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 500 g Holunderbeeren
- 1 kg Gelierzucker
- 3 Nelken
- 1 Bio- Zitrone (Schale und Saft)

Zubereitung:

Äpfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Holunderbeeren von den Dolden zupfen und waschen. Beides in einem großen Topf mit abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und den Nelken ca. 10 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab zu einer Fruchtsoße verarbeiten. Den Gelierzucker dazugeben und unter ständigem Rühren 3 Min. kochen lassen. Die fertige Marmelade in heiß ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen, verschließen und ins kalte Wasserbad zum Abkühlen stellen.

### **HOLUNDER- GELEE**

Zutaten:

- 1 kg Holunderbeeren
- 1 kg Gelierzucker

Zubereitung:

Die Beeren in einem großen Topf mit Wasser bedeckt kochen, bis die Früchte aufgeplatzt sind. Die Fruchtmasse durch ein Tuch filtrieren. Den filtrierten Saft mit Gelierzucker (Menge 1/1) kochen, bis es geliert. Die Marmelade in ausgekochte Gläser füllen, Deckel drauf und auf den Kopf stellen. Auskühlen lassen.

### **HOLUNDERBLÜTEN- SIRUP**

Zutaten:

- 20 Holunderblütendolden
- 2 kg Zucker
- 3 Zitronen

Zubereitung:

Zitronen waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Holunderblüten, Zucker und Zitronen schichtweise in eine große Schüssel füllen, gleichmäßig mit Wasser übergießen. Mischung 3 Tage stehen lassen, täglich 1 - 2 mal umrühren (Zucker muss sich vollständig aufgelöst haben). Nach Ende der Standzeit den Sirup durch ein Trockentuch pressen, damit nur die Flüssigkeit gefiltert wird. Gefilterten Sirup in Flaschen füllen. Mit gekühltem Mineralwasser in der Mischung 1 : 10 servieren.

### **GEBACKENE HOLLERKRAPFEN**

Zutaten:

- 8 bis 10 schöne große Holunderblüten
- 1/4 l Weißwein oder Most
- 200 g Mehl
- 1 EL Öl
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 2 bis 3 EL Zucker
- Öl zum Backen
- Zimt
- Puder

Zubereitung:

Wein oder Most mit Mehl, Eidotter, Öl und Salz gut verrühren. Eiweiß mit Zucker zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig ziehen. Die vorbereiteten Holunderblüten am Stiel halten und in den vorbereiteten Backteig tauchen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die in Backteig getauchten Blüten darin goldgelb backen. Die gebackenen Hollerkräpfen abtropfen lassen und vor dem Servieren mit einem Zimt und/oder Puderzucker bestreuen.