

KARIN SIDAK

# Mit Holunder durchs Jahr

BLÜTEN, BEEREN,  
BLÄTTER & RINDE

genussvoll &  
heilsam



stv



KARIN SIDAK

# Mit Holunder durchs Jahr

BLÜTEN, BEEREN, BLÄTTER & RINDE

*genussvoll &  
heilsam*

Leopold Stocker Verlag  
Graz – Stuttgart

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	7	<i>Räuchermischung mit getrockneten Holunderblüten für das Räucherstövchen</i> .....	24
<b>VORWORT</b> .....	8	<i>Räuchermischung mit Holunderholz und Mark für Stövchen oder Räucherpfanne mit Kohle</i> .....	24
<b>Mein Weg zur Natur und zum Holunder</b> .....	8	<b>BOTANIK DES SCHWARZEN HOLUNDERS</b> .....	27
<b>GESCHICHTE, MYSTIK, BRAUCHTUM</b> .....	11	<b>Vorkommen</b> .....	27
<b>Die Bedeutung des Holunders von der Steinzeit bis zum Mittelalter</b> .....	11	<b>Botanische Zugehörigkeit des Schwarzen Holunders</b> .....	27
<b>Steinzeit</b> .....	11	<b>Die Wuchsform</b> .....	29
<b>Kelten</b> .....	11	<b>Die Rinde</b> .....	29
<b>Germanen</b> .....	13	<b>Die Knospen</b> .....	29
<b>Antikes Griechenland &amp; antikes Rom</b> .....	13	<b>Die Blätter</b> .....	30
<b>Christentum &amp; Mittelalter</b> .....	13	<b>Blüten</b> .....	30
<b>Die Bedeutung des Holunders in der Neuzeit (15. Jh. bis heute)</b> .....	14	<b>Die Früchte</b> .....	31
<b>Der neuerliche Siegeszug des Holunders in der Volksmedizin</b> .....	14	<b>Die Wurzeln</b> .....	31
<b>Volksglauben &amp; Rituale rund um den Holunder</b> .....	15	<b>Kurze Botanik der zwei engsten Verwandten des Schwarzen Holunders</b> .....	31
<b>Lyrik und Märchen rund um den Holunder</b> .....	15	<b>Traubenholunder oder Roter Holunder</b> .....	31
<b>Holunder-Lyrik</b> .....	15	<b>Zwergholunder oder Attich</b> .....	32
<b>„Holunder tut Wunder“</b> .....	16	<b>Holunder in Garten, Wald und Wiese</b> .....	32
<b>Etymologie: Namensursprung</b> .....	18	<b>Holunder selbst ziehen</b> .....	33
<b>Brauchtum</b> .....	18	<b>Grünstecklinge</b> .....	33
<b>„Holdertag“</b> .....	18	<b>Steckhölzer</b> .....	34
<b>Maipfeiferl aus jungen Holundertrieben schnitzen</b> .....	19	<b>Holundersamen</b> .....	34
<b>Räuchern mit Holunder</b> .....	21	<b>Standort und Pflege</b> .....	34
<b>Was passiert beim Räuchern?</b> .....	22	<b>Die Holunderplantage – Anbau im großen Stil</b> .....	35
<b>Der Holunder als Räucherdroge</b> .....	22	<b>Interview mit dem Geschäftsführer der Beerenobstgenossenschaft</b> .....	36
<b>Die „Wohlfühl- und Entspannungs-Räucherung“</b> .....	22		
<b>Die „Ritualräucherung“</b> .....	23		
<b>Räuchern mit der Räucherpfanne</b> .....	23		
<b>Rezepte für Räuchermischungen</b> .....	24		

<b>DER WISSENSCHAFTLICHE BLICK AUF DEN HOLUNDER: DIE INHALTSSTOFFE</b>	41
<b>Forschungen und Studien</b>	41
<b>Nachgewiesene Wirkungen</b>	41
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe des Holunders</b>	42
<b>Flavonoide</b>	42
Anthocyane (Sambucin, Sambucyanin und Chrysanthemिन)	43
Rutin	43
Quercetin und Isoquercitrin	43
Kaempferol	43
<b>Ätherische Öle</b>	44
<b>Gerbstoffe</b>	44
<b>Schleimstoffe</b>	44
<b>Triterpene</b>	44
<b>Glykoside</b>	45
Sambunigrin	45
<b>Vitamine im Holunder</b>	46
<b>Vitamin A</b>	46
<b>Vitamin C</b>	46
<b>Vitamin B-Gruppe</b>	47
Vitamin B1 (Thiamin)	47
Vitamin B2 (Riboflavin)	47
Vitamin B3 (Niacin)	48
Vitamin B5 (Pantothensäure)	48
Vitamin B6 (Pyridoxin)	48
Vitamin B7 (Biotin)	48
<b>Mineralien und Spurenelemente</b>	49
<b>Kalium</b>	49
<b>Kalzium</b>	49
<b>Magnesium</b>	49
<b>Phosphor</b>	50
<b>Eisen</b>	50
<b>Zink</b>	51
<b>Aminosäuren</b>	51

<b>HOLUNDER IN DER VOLKSHEILKUNDE</b>	53
<b>Überliefertes Heilwissen &amp; Heilpraktiken</b>	53
<b>Holunderblüten in der Volksheilkunde</b>	54
Was hilft bei ...	54
Weitere heilsame Zubereitungen aus Holunderblüten sind	55
<i>Blütensirup oder Honig</i>	55
<b>Holunderbeeren in der Volksheilkunde</b>	55
<i>Rezept für gewürzten Wein</i>	56
<b>Holunderblätter in der Volksheilkunde</b>	57
<i>Holunderblätter-Wasser</i>	57
<b>Holunderrinde und Holunderwurzel in der Volksheilkunde</b>	58
<b>Teezubereitungen mit Holunder</b>	59
<b>Arten der Teezubereitung</b>	59
Aufguss (Infus)	59
Kaltauszug (Mazerat)	59
Abkochung (Dekokt)	59
<b>Tee als „Heildroge“</b>	59
Teemischungen	60
<b>Ernte, Verarbeitung und Wirkung der Holunder-Pflanzenteile für Tee</b>	61
<b>Holunderblüten (<i>Flores sambuci</i>)</b>	61
Trocknen	61
Lagerung	62
Wirkung	62
<b>Holunderblätter (<i>Folia sambuci</i>)</b>	62
Ernte und Verarbeitung	62
Trocknen und Lagern	63
Wirkung	63
<i>Holunderblätter-Tee</i>	63
<b>Holunderbeeren (<i>Fructus sambuci</i>)</b>	63
Ernte und Verarbeitung	63
Wirkung	64
<i>Abkochung aus getrockneten Holunderbeeren</i>	65
<b>Holunderrinde (<i>Cortex sambuci</i>) und Holunderwurzel (<i>Radix sambuci</i>)</b>	65
Ernte und Verarbeitung	65
Wirkung	65

<b>Tee-Rezepte</b> .....	66	<b>Holunder in der Naturkosmetik</b> .....	80
<b>Zubereitung der Einzeldroge</b> .....	66	<b>Schön mit Holunder</b> .....	80
<i>Holunderblütentee</i> .....	66	<i>Holunderblüten-Ölauszug in Mandelöl</i> .....	81
<b>Teemischungen mit Holunderblüten</b> .....	66	<i>Holunderblüten-Lippenbalsam</i> .....	81
<i>Klassischer Grippetea für eine Schwitzkur</i> .....	66	<i>Holunderblüten-Handcreme</i>	
<i>Vitamin C Grippetea</i> .....	67	<i>für strapazierte Hände</i> .....	82
<i>Wunderhübscher Blütentee</i> .....	67	<b>REZEPTE</b> .....	84
<i>Tee bei Nasennebenhöhlenentzündung</i> .....	68	<b>REZEPTE MIT HOLUNDERBLÜTEN</b> .....	86
<i>Blutreinigender Tee</i> .....	68	<b>Für die Vorratskammer</b> .....	86
<b>Teemischungen mit Holunderblättern</b> .....	68	<i>Holunder-Limetten-Sirup</i> .....	86
<i>Blasentee</i> .....	68	<i>Holunder-Himbeer-Sirup</i> .....	86
<i>Tee gegen Blähungen</i> .....	69	<i>Holunderblütensirup mit Gierschblüten, Ingwer</i>	
<i>Stoffwechseltee</i> .....	69	<i>und Zitronenmelisse</i> .....	89
<b>Teemischung mit Holunderbeeren</b> .....	69	<i>Holunderblütenzucker</i> .....	90
<i>Bronchialtee</i> .....	69	<i>Holunderblüten-„Würfelzucker“</i> .....	90
<b>Zubereitung der</b>		<i>Knusper-Backofen-Müsli mit Nüssen</i>	
<b>Holunderrinden-Abkochung</b> .....	70	<i>und Holunderblüten</i> .....	93
<b>Teemischung mit Holunderrinde</b> .....	70	<i>Erdbeergelee mit Holunderblüten</i> .....	94
<i>Verdauungstee</i> .....	70	<i>Holunderblüten-Weingelee mit rosa Pfefferbeeren</i> .....	95
<b>Reiner Holunderbeerensaft</b>		<i>Holunderblüten-Limetten-Essig</i> .....	96
<b>(Holunder-Muttersaft)</b> .....	70	<i>Holunderblüten-Kräuter-Sirup mit Essig</i> .....	99
<b>Holunderbeerensaft weiterverarbeiten</b> .....	71	<b>Kochrezepte</b> .....	100
<b>Tinkturen mit Holunder</b> .....	72	<i>Gebackene Holunderblüten in Proseccoteig</i> .....	100
<b>Holunderblütentinktur anwenden</b> .....	72	<i>Süßer glutenfreier Frühstücksbrei</i>	
<b>Rezepte für Tinkturen</b> .....	72	<i>mit Buchweizen und Holunderblüten</i> .....	103
<i>Holunderblütentinktur</i> .....	72	<i>Holunderblüten-Kokos-Pancakes</i> .....	104
<i>Holunderwurzeltinktur</i> .....	73	<i>Gurkensalat mit Dill und Holunderblüten</i> .....	106
<i>Holunderbeeren-Hagebutten-Tinktur</i> .....	73	<i>Wassermelonensalat mit Erdbeeren,</i>	
<b>Gemmomazerat aus Holunderknospen</b> .....	74	<i>Holunderblüten und Schafskäse</i> .....	107
<b>Die Heilkraft der Knospen</b> .....	74	<i>Holunderblüten-Panna Cotta</i> .....	109
<b>Ernte und Verarbeitung</b> .....	74	<i>Erfrischende Holunderblüten-Joghurt-Schnitten</i> .....	110
<i>Grundrezept Holunderknospen-Gemmomazerat</i> .....	75	<i>Holunderblüten-Milchgelee</i> .....	112
<b>Oxymele mit Holunder</b> .....	76	<i>Holunderblüteneis ohne Eier</i> .....	113
<b>Essig &amp; Honig &amp; das Beste</b>		<i>Holunderblüten-Shortbread</i> .....	115
<b>aus dem Holunder</b> .....	76	<i>Holunderblüten-Powerriegel</i> .....	116
<b>Rezepte für Oximel-Varianten</b>		<i>„Hugo“-Marshmallows</i> .....	118
<b>mit Holunder</b> .....	76	<i>Energiekugeln mit Holunderblüten</i> .....	121
<i>Holunderblüten-Erkältungsoxymel</i> .....	76	<i>Holunderblüten-Erdbeer-Fruchtleder</i> .....	122
<i>Purpurfarbenes Holunderbeerenoxymel</i> .....	77	<b>Getränke</b> .....	124
<i>Holunderbeeren-Hagebutten-Oxymel</i> .....	79	<i>Cremiger Holunderblüten-</i>	

<i>Erdbeer-Frühstücksshake</i> .....	125
<i>Holunderblüten-Gin mit Ingwer und Zitrone</i> .....	126
<i>Holunderblüten-Erdbeer-Likör</i> .....	129

## **REZEPTE MIT HOLUNDERBEEREN** .....

### **Für die Vorratskammer** .....

<i>Hollerröster mit Zwetschken</i> .....	130
<i>Holunderbeersirup</i> .....	133
<i>Holunderbeeren-Kornelkirschen-Marmelade (Konfitüre)</i> .....	134
<i>Holunder-Brombeer-Marmelade (Konfitüre) mit Rotwein</i> .....	136
<i>Holundergelee „Winterzauber“ mit Gewürzen</i> .....	137
<i>Holunderbeeren-Chili-Gelee</i> .....	139
<i>Burrata an Holunderbeeren-Zwiebelmarmelade (-konfitüre) mit Speck</i> .....	140
<i>Holunder-Tomaten-Ringlotten- Ketchup „Asia“</i> .....	143
<i>Eingelegte grüne Holunderbeeren</i> .....	144
<i>Scharfe grüne Holunderbeeren in Olivenöl</i> .....	146
<i>Holunder-Rote-Rüben-Chutney mit Cranberrys</i> .....	147
<i>Holunderbeeren-Balsamessig</i> .....	149

### **Kochrezepte** .....

<i>Graved Lachs mit Holundermarinade</i> .....	150
<i>Fleischbällchen in rauchiger Holunder-Barbecuesauce</i> .....	153
<i>Chili con Holunder</i> .....	154
<i>Brötchen mit Hollerröster, Brie und eingelegten grünen Hollerbeeren</i> .....	156
<i>Kalte Holunder-Rote-Rüben-Cremesuppe</i> .....	157
<i>Süßkartoffel-Hefekuchen mit Holunderfülle</i> .....	158
<i>Saftige Holunder-Schoko-Muffins</i> .....	161
<i>„One Pot“-Schokoladen-Holunder-Blitzkuchen</i> .....	162

<i>Kleine Törtchen mit Holunderbeeren-Curd</i> .....	165
<i>Holunderbeersorbet mit Nusskekse</i> .....	166
<i>Holunderbeeren-Wackelpudding mit Joghurtknocken</i> .....	169
<i>Holunderbeeren-Frühstücksporridge</i> .....	170
<i>Holunderbeerenkompott mit Äpfeln</i> .....	171

### **Getränke** .....

<i>Holunderbeeren-Ingwer-Saft</i> .....	172
<i>Holunderbeeren-Bananen-Buttermilchshake</i> .....	173
<i>Holunderbeerenlikör und Holunderbeeren-Gewürzwodka</i> .....	174
<i>Holunder-Glühwein</i> .....	177

## **REZEPTE MIT HOLUNDERTRESTER** .....

### **Mit Holundertrester kreativ kochen** .....

<i>Getrockneter Holunderbeerentrester &amp; Holundertresterpulver</i> .....	178
<i>Heimisches Superfood-Pulver</i> .....	178
<i>Knuspriges Holundertrester-Topping mit Sesam und Pinienkernen</i> .....	179
<i>Holunderbeeren-Gewürzmischung „Salz des Druiden“</i> .....	181
<i>Frau Holles magischer Holunderbeerenzucker</i> .....	181

### **Literatur** .....

### **Online-Quellen** .....



# Geschichte, Mystik & Brauchtum

Historisches und Mystisches um den Schwarzen Holunder sind uralte und untrennbar miteinander verbunden. Seine „Erfolgsgeschichte“ zieht sich durch die Jahrtausende und begann, wie archaische Funde gezeigt haben, bereits bei den Steinzeitmenschen.

## DIE BEDEUTUNG DES HOLUNDERS

von der Steinzeit bis zum Mittelalter

Die mystische Bedeutung des Schwarzen Holunders ist sehr gegensätzlich – so, wie sich auch der Strauch selbst konträr präsentiert: Seine Blüten sind weiß, leicht und duftend, seine Früchte dagegen fast schwarz und herb. Seine Inhaltsstoffe sind heilend, aber auch giftig. Sein Holz ist leicht, obwohl seine Aura als schwer und hinabziehend gilt.

Der Holunder war eigentlich nie einfach nur ein Strauch, er war schon immer und in vielen Kulturen bedeutungsvoll, sagenumwoben und eng mit den Menschen verbunden. Seine Kräfte, die ihm nachgesagt wurden und werden, sowohl magische als auch heilende, aber auch die Verwendung als Nahrung, begleiteten viele Völker und Epochen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass es scheinbar unendlich viele Geschichten, Legenden und Brauchtum gibt, die mit dem Strauch verbunden sind. Vertieft man sich in die Quellen, so finden sich übereinstimmende Überlieferungen und uraltes Brauchtum neben Widersprüchen und angezweifelten Inhalten, und es ist wahrlich schwer, hier wirklich belegtes altes Wissen herauszufiltern.

Ich denke, jeder Holunderfreund muss für sich die Überlieferungen, Bräuche und Rituale finden, die

ihm etwas bedeuten, und wenn er eine alte kultische Handlung für sich neu adaptiert, so wird der Holunder auch damit einverstanden sein!

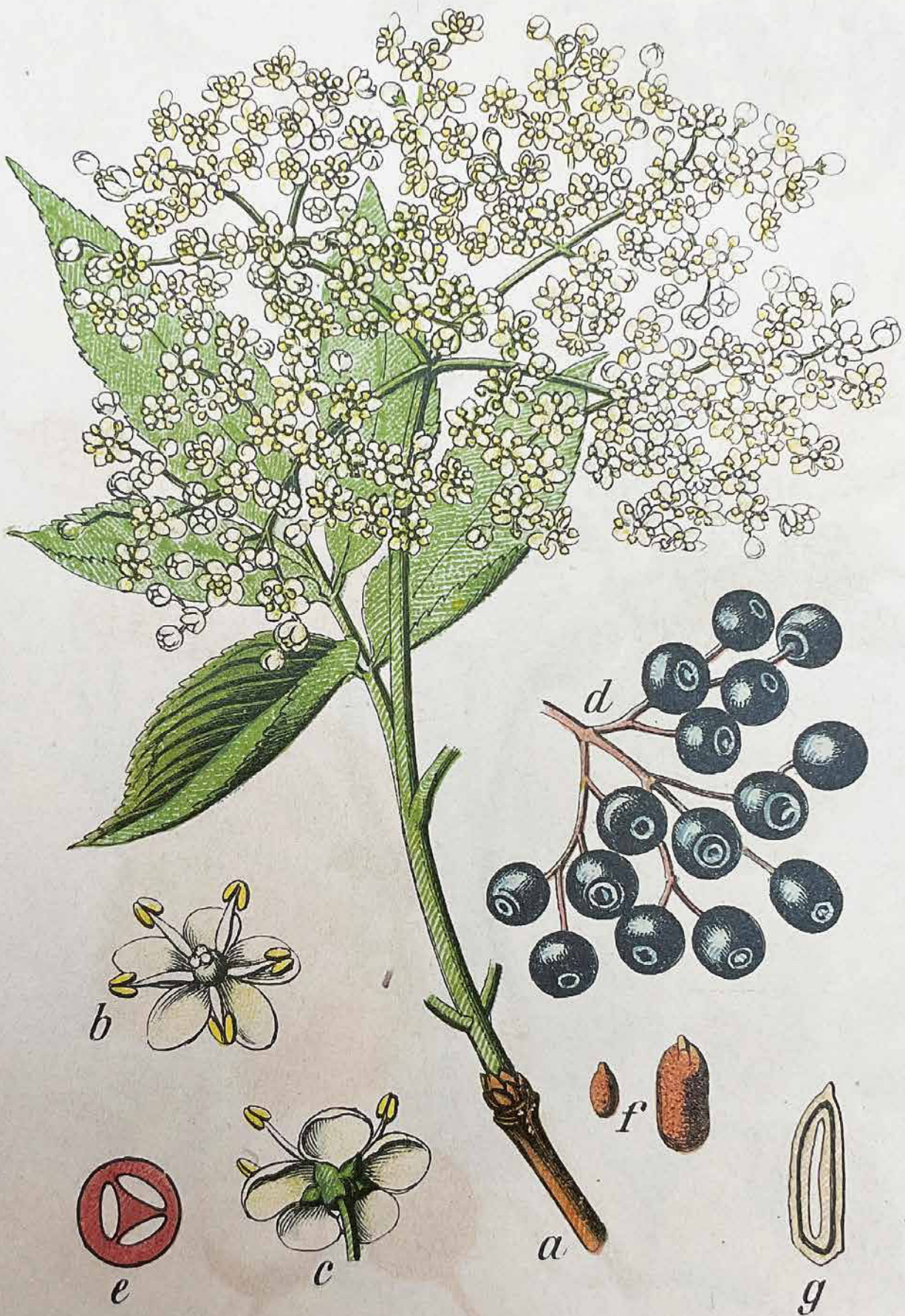
### Steinzeit

Prähistorische Funde belegen die Verwendung des Schwarzen Holunders in der Steinzeit. In Speiseresten fand man Holunderkerne, in Feuerstellen Holunderasche. Die Beeren wurden also mit Sicherheit gegessen, wahrscheinlich räucherte man auch die Höhlen mit dem Holz aus. Diese Funde stammen aus dem mitteleuropäischen Bereich, man nimmt also an, dass der Strauch hier seinen Ursprung hatte und sich aufgrund seiner Robustheit rasch und weit verbreitete.

### Kelten

Die Kelten dürften eine besonders innige Beziehung zum Schwarzen Holunder gehabt haben. Dieses hoch entwickelte antike Volk lebte in der Eisenzeit, etwa ab 800 v. Chr., und war von da an fast 1000 Jahre lang die führende kulturelle Macht in weiten Teilen Europas. Von den schreibfaulen Kelten selbst gibt es kaum schriftliche Überlieferungen, viel Wissen kommt hier von römischen und griechischen Geschichtsschreibern, unter anderem von Julius Cäsar. Aber auch







# Botanik des Schwarzen Holunders

## VORKOMMEN

Der Schwarze Holunder ist uns allen vertraut als stark verzweigter Strauch, der im besten Fall bis zu 10 Meter hoch werden kann. In den Plantagen wird er heute vorwiegend als Baum „erzogen“, wild wachsend dominiert jedoch die Strauchform, mit welcher wir uns hier botanisch auseinandersetzen. Betrachtet man seine Wuchsform nach ästhetischen Gesichtspunkten, so ist er nicht wirklich durch seine Schönheit auffallend, er erinnert ein wenig an einen ungepflegten Haarschopf, so wild verzweigt wie er wächst, wenn er von der menschlichen pflegenden Hand verschont bleibt. Ausgenommen sei der Frühling, wenn ihn das weiße Blütenmeer wie ein Heiligenschein umgibt, dann ist der Holunderstrauch der leuchtende Hingucker in jeder Hecke!

Der Schwarze Holunder ist eine der am häufigsten vorkommenden Straucharten in Mitteleuropa, er

wächst aber auch in Teilen Sibiriens, im Kaukasus, in Nordindien und in Nordafrika. Sein Vorkommen reicht bis auf Seehöhen von etwa 1600 Metern. Er siedelt gerne an Waldrändern, Lichtungen sowie in den Hecken, die an Bachufern oder am Rand von Äckern verlaufen. Häufig sucht sich der Strauch aber auch einen Platz an alten, oft verfallenen Gemäuern, neben Wirtschaftsgebäuden oder auch auf Schutthalden. Er mag die Gesellschaft von Weiden, Schlehdorn und Weißdorn, er ist oft von Brennnesseln umgeben und daher, so wie diese, ein Stickstoffzeiger, und er sucht die Nähe der Menschen. Der äußerst widerstandsfähige Strauch wird bis zu 100 Jahre alt, es wurden sogar noch ältere Exemplare gefunden. In Plantagen angebaute Edelholundersorten können mit diesem Alter nicht mithalten, ihre Lebensdauer beträgt etwa 20 Jahre.

## BOTANISCHE ZUGEHÖRIGKEIT

### des Schwarzen Holunders

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) gehört zur Gattung der Holunder (*Sambucus*) und diese Gattung wiederum gehört zur Familie der Moschuskrautgewächse (*Adoxaceae*). Verwandte des Schwarzen Holunders, die ebenso zur Familie der Moschuskrautgewächse gehören, sind z. B. der Rote Holunder (*Sambucus racemosa*, auch Trauben- oder Hirschholunder genannt), der

Zwergholunder oder Attich (*Sambucus ebulus*), der Gewöhnliche Schneeball (*Viburnum opulus*) und der Wollige Schneeball (*Viburnum lantana*) sowie das Moschuskraut (*Adoxa moschatellina*). Der Rote Holunder und der Zwergholunder sind hierbei die „Blutsverwandtschaft“ des Schwarzen Holunders, denn sie sind auch Mitglieder der Gattung Holunder. Die Holunder- und auch die



# Der wissenschaftliche Blick auf den Holunder: die Inhaltsstoffe

## FORSCHUNGEN UND STUDIEN

Pflanzliche Heilkunst und Volksheilkunde stehen immer im Fokus von Skeptikern. Zahlreiche uns bekannte Anwendungen und Wirkungen beruhen auf sehr alten Überlieferungen, die bei vielen Pflanzen noch nicht eingehend genug erforscht und belegt wurden, und wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen nur mehr das glauben, was ihnen die Wissenschaft als bewiesen vorlegt. Nicht so beim Holunder. Hier gibt es zahlreiche In-vitro- und In-vivo-Studien welche die meisten der überlieferten Wirkungen der Pflanzenteile des Schwarzen Holunders wissenschaftlich untermauern.

*In vitro* ist lateinisch und bedeutet „Im Glas“, es bezeichnet Abläufe, die in künstlicher Umgebung außerhalb lebender Organismen stattfinden. *In vivo* bedeutet „im Lebendigen“, bezeichnet also Prozesse, die im lebenden Organismus ablaufen. Banal ausgedrückt, wurden über den Holunder sowohl Laborversuche im Reagenzglas als auch an lebenden Menschen oder Tieren durchgeführt.

### Nachgewiesene Wirkungen

Wissenschaftlich nachgewiesen wurden unter anderem eine antivirale Wirkung gegen Influenzaviren, antibakterielle, antioxidative (Schutz gegen freie Radikale) und antiinflammatorische (entzündungshemmend) Wirkungen, des Weiteren erwies sich der Holunder als harntreibend und somit unterstützend bei Harnwegsinfekten sowie immunstimulierend. Auch die Anwendung als sekretlösendes Mittel bei Bronchialinfekten

oder Nebenhöhlenentzündungen wurde bestätigt, sekretlösende Medikamente enthalten oft Holunderblütenauszüge. Recht aktuelle Studien an zahlreichen Patienten mit beginnenden Grippe-symptomen zeigen die Wirkung von Holunderbeerenextrakt, wenn dieser möglichst schnell nach Auftauchen der Symptome eingenommen wird (innerhalb von 48 Stunden). Auch in der Tierheilkunde wird bei Atemwegserkrankungen die Kraft des Holunders genutzt.

Die Wissenschaft bestätigte auch eine abführende Wirkung bei Verstopfungen, eine wundheilende Wirkung von Auszügen aus Holunderblättern, und eine US-Studie verweist auf eine krebshemmende Auswirkung über die im Holunder enthaltenen Antioxidantien. Ausgiebig geforscht wird zudem im Bereich Herz- und Gefäßkrankheiten sowie Diabetes, der Holunder bietet also fortwährend Stoff für die Forschung und wird der Medizin in Zukunft sicher noch viele positive Aspekte eröffnen. Weiterführende Artikel und veröffentlichte wissenschaftliche Studien finden sich zahlreich im Internet (siehe Quellenangaben S. 182).

Verursacht werden diese vielen wunderbaren Eigenschaften des geschätzten Strauches durch die in den Pflanzenteilen enthaltenen Inhaltsstoffe. Diese sollen nun etwas genauer betrachtet werden, im Besonderen die sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralien/Spurenelemente und Aminosäuren.



# Rezepte





# Holunderblüten- KRÄUTER-SIRUP MIT ESSIG

Dieses Rezept ist eine Abwandlung des im 19. Jahrhundert sehr beliebten Sirups namens „Shrub“.

Dieser „Shrub“ bestand aus Früchten, Essig und Zucker zu gleichen Teilen: Die Früchte wurden in einem Glas mit Essig übergossen, zwei Wochen stehen gelassen, abgeseiht und mit dem Zucker aufgekocht.

Das ergab einen spritzigen Sirup, der sehr gerne für alkoholische Cocktails verwendet wurde. Etwas adaptiert ergibt dieser Holunderblüten-Kräuter-Sirup mit Essig – aufgespritzt mit Soda oder einfach Wasser – ein sehr erfrischendes, spritziges, gesundes Sommergetränk. Mit Prosecco aufgegossen hat man einen außergewöhnlichen Aperitif für die Gartenparty!

## ZUTATEN FÜR ETWA 1,8 LITER

- 1 ¼ Liter Wasser
- 1 kg Sirupzucker oder Kristallzucker
- ¼ Liter Bio-Apfelessig
- 8 Holunderblütendolden
- gemischte frische Kräuter nach Geschmack, z. B. Minze, Rosmarin, Thymian, Wermut (nur wenig!), Lavendel, Basilikum ...
- Rosenblütenblätter (optional)

- \* Wasser mit Zucker und Essig aufkochen, noch heiß in ein großes, hitzebeständiges Glasgefäß (ca. 2,5 Liter) füllen, abkühlen lassen.
- \* Holunderblüten von den grünen Stielteilen schneiden und in das Glas geben, ebenso die Kräuter und Blütenblätter. Gut durchrühren, das Glas an einen hellen Platz stellen, aber nicht direkt in die Sonne. 48 Stunden ziehen lassen, dabei einige Male schütteln.
- \* Durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen, erneut aufkochen und heiß in sterilisierte Flaschen füllen.

**Tipp** Dieser Sirup ist in ungeöffneten Flaschen bis zu einem Jahr haltbar, er lässt sich daher, vorausblickend auf die kalte Jahreszeit, auch sehr gut mit winterlichen Aromen zubereiten: beim Ansatz Zimt, Kardamom, Gewürznelken und Sternanis zugeben, eventuell auch etwas Orangenschale oder Ingwer. Ein himmlischer Sirup für die Punschsaison!











## Holunderblüten-Panna Cotta

Panna Cotta ist ein unkompliziertes, überaus feines italienisches Dessert, das hauptsächlich aus Sahne besteht, weswegen auch nur recht kleine Portionen gereicht werden. Hier wird die Sahne mit Holunderblüten zart aromatisiert, ein sehr elegantes, puristisches Dessert.

### ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

500 ml Sahne  
5 EL abgerebelte Holunderblüten  
50 g Zucker (z. B. Holunderblütenzucker, Rezept siehe S. 90)  
2 ½ Blätter Gelatine  
50 ml Holunderblütensirup  
(Rezept siehe S. 86)

- ✿ Die Sahne mit den Holunderblüten mischen und im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen, am nächsten Tag durch ein Sieb in einen Topf abgießen, die Blüten gut ausdrücken.
- ✿ Sahne mit dem Zucker verrühren, aufkochen und 5 Minuten sanft köcheln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- ✿ Den Topf vom Herd nehmen, die Gelatineblätter ausdrücken und einzeln in die etwas abgekühlte Sahne einrühren.
- ✿ Zuletzt den Sirup zugeben, alles auf 4–6 Gläschen verteilen und einige Stunden kalt stellen.
- ✿ Mit frischen Holunderblüten garnieren.

**Tipps** Wird die Masse in Sturzgläschen gefüllt, so können die kleinen Portionen auch aus der Form auf einen Teller gestürzt werden. Dazu die Form kurz in etwa 70 °C heißes Wasser halten, den Rand vorsichtig mit einem Messer lösen, sodass Luft an den Boden der Form kommt, dann sollte die Panna Cotta mühelos auf den Teller gleiten. Nach Belieben mit Blüten und Früchten garnieren.



# Burrata

## AN HOLUNDERBEEREN-ZWIEBELMARMELADE (-KONFITÜRE) MIT SPECK

Burrata ist eine Sonderform des Mozzarella. Der kugelförmige Frischkäseball ist innen weich und cremig. Zum Anrichten wird er meist etwas angeschnitten und aufgebrochen, so lässt er sich gut füllen, in diesem Fall mit der würzigen Holunderbeeren-Zwiebelmarmelade. Der italienische Frischkäse harmoniert wunderbar mit der würzig fruchtigen Marmelade.

### ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À CA. 200 ML

#### Zwiebelmarmelade

150 g Bauchspeck, dünn aufgeschnitten  
500 g rote Zwiebeln  
25 ml Olivenöl  
100 g brauner Rohrzucker  
1 Schuss Balsamicoessig  
200 g abgerebelte  
Holunderbeeren  
1 EL Salz  
etwas Oregano

#### Zum Anrichten

1 Kugel pro Portion Burrata  
1 mittelgroße Tomate pro Portion  
Basilikum und Rucola nach  
Belieben

- \* Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Backofen vorheizen auf 210 °C Grillfunktion.
- \* Die Bauchspeckscheiben nebeneinander auf das Backpapier legen, sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech unter den Grill schieben, etwa 10 Minuten grillen, bis der Speck schön gebräunt und knusprig ist. Den Speck zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.
- \* Die Zwiebeln schälen, halbieren und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 15 Minuten glasig rösten.
- \* Den Zucker hinzufügen und unter Rühren etwa 10 Minuten karamellisieren. Mit Balsamicoessig ablöschen. Holunderbeeren, Salz und Oregano zugeben und rund 15 Minuten sanft einreduzieren.
- \* Einige der gerösteten Speckstreifen für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen fein hacken.
- \* Den gehackten Speck unter die Zwiebelmasse mischen, pro Portion Burrata 3 EL der Marmelade in eine Schale geben, den Rest der Holunderbeeren-Zwiebelmarmelade heiß in sterilisierte Gläser füllen. Innerhalb von 3 Wochen verbrauchen, kühl lagern.
- \* Zum Anrichten je 1 Kugel Burrata in die Mitte eines Tellers legen, in der Mitte kreuzweise einschneiden und die Käsemasse etwas auseinanderziehen, mit jeweils 3 EL Holunderbeeren-Zwiebelmarmelade füllen.
- \* Mit Tomatenspalten, Speckstreifen, Basilikum und etwas Rucola garnieren.



