

EIN TAG MIT FRAU HOLLE: HOLUNDERBLÜTENSIRUP SELBER MACHEN



Der Holunder gilt als magischer Strauch: Schon den Germanen war er heilig, denn er schenkte ihnen Blüten und Blätter mit heilenden Kräften. Unsere Vorfahren weihten den Holunder der Göttin Freya, die auch „Holde Frau“, oder „Frau Holle“ genannt wurde. Zum Dank und zur Verehrung der Göttin legte man Opfergaben unter den Holunderbusch. Bis heute hin stehen in alten Gärten und auf Höfen die Holunderbüsche, man sagt, dass sie Glück bringen und vor bösen Geistern schützen. Umgekehrt bringt es Unglück, sie zu fällen. Da die Sträucher nährstoffreichen Boden lieben, stehen sie häufig neben dem Kompost oder neben dem Misthaufen. Der Strauch kann sehr alt und bis zu 10 m hoch werden. Etwa im Mai bildet der Holunder seine duftigen Blütendolden. Diese bestehen aus vielen kleinen Einzelblüten mit weißen Blütenblättern. Ab August bildet der Holunder dann seine Früchte aus. Weil diese so schwarz sind, heißt der Holunder auf Latein „Sambucus nigra“ – Schwarzer Holunder. Sowohl die Blüten als auch die Früchte werden seit Jahrtausenden als Heilpflanzen genutzt. Sie gelten u.a. als entzündungshemmend, vitaminreich und fiebersenkend.

Ein tolles Projekt ist es, in dieser Zeit mit den Kindern leckeren Holunderblütensirup zuzubereiten. Schon das Sammeln der Blüten ist ein kleines Abenteuer. Beim Putzen, Wiegen, Zählen. Messen und Schneiden können die Kinder begeistert mithelfen. Das Thema „Haltbarmachen“ kann man sehr schön mit dem Vakuum erklären. Und danach macht das Gestalten der Flaschen den Kindern viel Spaß. Zum Schluss ist es ein Fest, die Getränke zuzubereiten und sie in hübschen Gläsern - evtl. mit Blumendeko oder Trinkhalm garniert - zu servieren.



Zutaten Holunderblütensirup

- 20 große Blüten-Dolden
- 2 Liter Wasser
- 7 Bio-Zitronen
- 2 kg Zucker
-

Zubereitung

- Schüttele die Holunderblütendolden etwas, damit darin eventuell noch vorhandene Insekten herausfallen.
- Schneide die dicken Stile ab und lege die Blüten in ein großes Gefäß. Schneide die Zitronen mit der Schale in Viertel und lege sie auf die Blüten.
- Koche Wasser und Zucker auf und lasse die Mischung etwas abkühlen. Gib dann das handwarme Zuckerwasser über die Holunderblüten und Zitronen. Deckel drauf!
- Lasse das Ganze nun mindestens über Nacht, gerne aber auch 3 Tage an einem kühlen dunklen Ort ziehen.
- Siebe die festen Bestandteile ab. Es bleiben ein paar Trübstoffe vom Blütenstaub erhalten, die sich später in der Flasche am Boden absetzen. Diese Trübstoffe sind nicht gefährlich, wer sie nicht will muss den Saft durch ein, mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb filtern.
- Den Sirup evtl. abschmecken, ggf. noch etwas Zitronensaft hinzufügen und dann unbedingt ein mal aufkochen. So wird der Sirup haltbarer.
- Den heißen Sirup in saubere Flaschen füllen und fest mit einem dichten Schraubverschluss verschließen. (Flaschen vorher einmal auskochen). Durch den gut schließenden Deckel bildet sich beim Erkalten des Sirups ein Vakuum.
- In diesen Vakuum-verschlossenen Flaschen hält der Sirup ein ganzes Jahr. Geöffnet im Kühlschrank hält er ca. eine Woche.



HOLUNDERBLÜTEN
* S * I * R * U * P *

HOLUNDERBLÜTEN
Sirup 

Quelle: www.herz-kiste.ch

Gestalten:

Viel Spaß macht es, mit den Kindern Etiketten zu gestalten und die Flaschen damit zu bekleben. Auch Schleifchen, und Anhänger sind schön selber herzustellen.

Servieren:

Für ein erfrischendes Sommergetränk 1-2 EL Sirup (und ggf. ein paar Zitronen-Scheiben) in ein Glas füllen und mit kaltem Mineralwasser auffüllen (Mischverhältnis Sirup – Wasser ca. 1:10).

Für Erwachsene: je nach Belieben mit Sekt auffüllen – dann ist es ein Hugo ☺

Man kann den Sirup aber auch zur Herstellung von Desserts, für Marinaden etc. verwenden. Im Winter kann man den Sirup auch mit heißem Wasser und evtl. ein paar Scheiben frischem Ingwer aufgießen.

Viel Spaß und guten Appetit!