

Holunder in der VarusRegion

Schon vor den Römern und Germanen spielte Holunder eine wichtige Rolle in der Heilkunde. Hippokrates, der „Vater aller Mediziner“, verwendete ihn bereits zu Heilzwecken.

Nördlich der Alpen galt der Holunder den Germanen als heiliger Baum, in dem die Muttergöttin Holda wohnt. Sie wurde zur Schutzgöttin für Haus, Hof, Mensch und Vieh, bewahrte die Menschen vor Feuer, Hexen und anderen dunklen Mächten. Man brachte ihr Opfertgaben zum Holunderbusch.

Vielleicht schütteln wir heute über manch alte Überlieferung, die dem Holunder erstaunliche Kräfte zuschreibt, den Kopf. Aber die Menschen wussten früher sehr wohl, dass sie mit einem Holunderbaum einen wichtigen Bestandteil ihrer Hausapotheke im Garten hatten. Sie kannten die wohltuende und lindernde Wirkung seiner Blüten und Früchte.

Heute erlebt der Holunder eine Renaissance – er ist gesund, aber eben auch ein Genuss als prickelnd-kultiges Getränk „Hugo“, als Blütensirup, Gelee, Likör ...

Genießen Sie wie die Römer und Germanen bei uns in der VarusRegion!
www.varusregion.de



Empfohlener VK 4,95 €

Bad Essen ✦ Belm ✦ Bohmte ✦ Bramsche ✦ Ostercappeln ✦ Wallenhorst

Holunder in der VarusRegion

Wissenswertes & köstliche Rezepte



Meine Güte, habt Ihr hier viel Holunder!

Vor fünf Jahren kam ein ganzer Bus voller emsländischer Landfrauen in die VarusRegion und unsere Gästeführerin berichtete von diesem Ausruf. Da fiel es uns in der VarusRegion auch auf: Bei uns wächst ganz viel Holunder, das ist unsere Genussspezialität!

Holunder hat viele spannende, historische, gesunde und auch leckere Facetten – wir haben Ihnen hier mit Hilfe vieler etwas zusammengestellt und freuen uns, wenn Sie die Rezepte ausprobieren und uns besuchen – und natürlich den Holunder!

Für die schönen interessanten Artikel zum Holunder und die Auswahl der Rezepte geht unser herzlicher Dank an Anette Specht und Jutta Lange.

Ein großes Dankeschön für leckere Holunderrezepte an Irma Meyer aus Ostercappeln, Jutta Bartelt aus Bad Rothenfelde, Rixte Haro aus Bad Essen, Marion Leinker aus Wolfshagen, Margit Leopold aus Bad Essen, Marianne Ostendorf aus Bohmte.

Und an die emsländischen Landfrauen, die uns erst bewusst gemacht haben, welcher Schatz hier bei uns wächst.

Haben Sie ein besonderes Holunderrezept, das nicht in dieser Sammlung ist? Senden Sie es uns zu, wenn wir es aufnehmen, erhalten Sie ein schönes Genießerpräsent aus der VarusRegion. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen,

**Ihre VarusRegion im
Osnabrücker Land**



Bad Essen

Belm

Bohmte

Bramsche

Ostercappeln

Wallenhorst

www.varusregion.de



Einführung 4 - 5

Botanik 6 - 7

Tipps zur Herstellung der Holunderprodukte 8 - 9

Rezepte 10 - 30

Holunderblütensirup	10	Hollerküchlein	21
Holunderblütenlimonade	11	Hollersaft	22
Holundersekt	12	Hollersaftpunsch	23
Hugo	13	Holunderglühwein	23
Holunderblütenlikör	13	Schneeklöschensuppe aus dem Osnabrücker Land	24
Holunderblüten-Shake	14	Holunder-Apfelsuppe mit süßen Schneehäubchen	25
Holunderblüten-Milch	14	Holundergelee mit Apfelstückchen	26
Holunderblütencreme	15	Holunder-Kirsch und Ananaskonfitüre	27
Holunder-Erdbeer-Cocktail	16	Holunderbeerencreme	28
Holunderblütentee	17	Holunder-Buttermilchdessert	28
Holunderblütenessig	18	Holunderbeeren-Chutney	29
Holunder-Balsamico-Essig	18	Holundermus	29
Erdbeerkonfitüre mit Holunderblüte	19	Gefüllter Hollerapfel	30
Holunderblütengelee	19		
Salbeimäuse mit Holunderblütengelee	20		
Holunderpfannkuchen	20	Impressum	31



Einführung

„Da strömt ein Duft ins Tal hinunter
Von wildem Thymian und Holunder.
Von Minze und von Heckenrosen
Will uns ein sanfter Hauch umkosen.“
Matthew Arnold

Nicht wegzudenken aus der sympathisch ländlichen VarusRegion ist der Holunder.

Auf den ersten Blick macht er nicht viel her: Mit seinen krummen Ästen sieht er fast morsch und kraftlos aus. Seine derb dunkelgrünen Blätter verbreiten einen Geruch, vor dem sogar Wühlmäuse Reißaus nehmen und der ihn im Garten zum geschätzten Begleiter des Komposthaufens macht.

Wenn aber im Mai die sternenförmigen weißen Blütenschirmchen diesen robusten Allerweltsbusch wie einen weißen Schleier umgeben und sein typischer, süß würziger Duft der Nase schmeichelt, ja spätestens dann freuen sich nicht nur Hobbygärtner mit diesem alten Gesellen an.

Es gab auch Zeiten, da musste der „wie Unkraut“ wachsende Holler in vie-

len Gärten den vermeintlich edleren Gewächsen weichen. Doch seit sich herumgesprochen hat, dass Sambucus nigra, der Schwarze Holunder, für zahlreiche Heilanwendungen zur Verfügung steht, vergrößert sich zunehmend seine Fangemeinde.

Sollten sie gerade einen der vielen Wanderwege durch die VarusRegion im Natur- und Geopark TERRA.vita genossen haben, dann ist ihnen sicher aufgefallen, dass der gute alte Holunder sie überall begleitet hat.



Aktuelle Anpflanzungen an Wegrändern und Straßensäumen und auf naturnah zu gestaltenden Flächen zollen ihm heutzutage wieder Respekt und Anerkennung.



Der Holunder war schon immer die Hausapotheke der Bauern und armen Leute, deshalb findet man ihn ganz besonders oft an den alten Bauernhäusern. So manch verlassenem Kotten im Osnabrücker Land blieb der gute Hollerbusch treu, auch wenn schon lange keine Kinder mehr um ihn herumspringen.

Kennen Sie noch den alten Kinderreim: „Ringel, Rangel, Rose. Butter in die Dose.“ und dann: „Ringel, Rangel, Reihen, sind der Kinder dreien. Sitzen unterm Hollerbusch, machen alle husch, husch, husch.“?

Teures Obst konnten sich damals die Bauersleute oft nicht leisten. Mal ehrlich, wer von uns kann sich heute noch vorstellen, auf den raschen Genuss eines Orangen- oder Multivitaminsaftes bei einem Anflug von Erkältung verzichten zu müssen?



Die Vielfalt der heutzutage für uns selbstverständlichen Zitrusfrüchte war der ländlichen Bevölkerung vor nicht allzu langer Zeit unbekannt und unerschwinglich. Der Holunder jedoch wuchs überall, war reich an Vitaminen und Mineralstoffen und er verfügte – das wusste jeder – über Heilkräfte.

Die große Achtung vor dem Hollerbusch zeigt sich auch in den Bauernregeln, die die Jahrhunderte überdauerten:

- Im April muss der Holler sprossen, sonst wird des Bauern Mien verdrossen.
- Vor dem Holunder musst du den Hut ziehen.



So schaut er aus

Typisch ist sein strauchartiger Wuchs mit basalen Verzweigungen, dicht über dem Erdboden. Sehr alte Pflanzen können auch baumförmigen Charakter haben. An Feldern und Wegrainen erreicht er meist eine Größe von 5 bis 6 Metern, er kann jedoch bis zu 10 Meter hoch werden. Hat der Holunder mit seinen Wurzeln erst einmal Fuß gefasst, ist er äußerst schnellwüchsig und genügsam. So erweist er sich als sehr robust, auch an viel befahrenen Straßen.

Diese Unverwüstlichkeit gab dem Hollerbusch auch den Namen „Schatzbaum“. Denn einmal sesshaft geworden, kann man ihm nicht so leicht den Gar aus machen, was mancher Hobbygärtner, der dieses robuste Gewächs einmal zu entfernen versuchte, sicher bestätigen kann. So schlägt der Holunder wurzelwärts immer wieder aus, auch wenn er durch Fremdeinwirkung fast zerstört

wurde. Ein Schatz, vom Wurzelwerk fest umschlossen, ist folglich immer wieder aufzufinden. Probieren Sie´s...

Blütezeit ist von Mai bis Juli. Die Blüten öffnen sich erst vollständig im Juni, dadurch können sie so gut wie nie erfrieren. Jeder Blütenschirm besteht aus zahlreichen kleinen Einzelblüten, die sich an einer Trugdolde mit fünf Hauptästen anordnen.

Die gelbweißen Kronenblätter sind miteinander verwachsen, umschließen fünf Staubblätter, die an ihren Enden die dicklichen Pollensäckchen tragen. Starker Regen schadet den Blütenständen, dann fallen Unmengen weißer Blütensterne auf den Boden. Im Märchen „Frau Holle“ heißt es dazu: „Dann schneit es auf der Welt.“ – Für eine gute Ernte gilt es deshalb, den richtigen Zeitpunkt abzuwarten, denn die Blüten sollten ausgereift, aber nicht zu reif sein, dann kann

ein tüchtiger Sommerschauer leicht die ersehnte Ernte zunichte machen. Bei den saftigen, fast schwarzen Früchten handelt es sich um Steinfrüchte. Die Bezeichnung „Beeren“ ist gebräuchlich, im botanischen Sinne aber falsch. Ihre Reifezeit liegt Ende August bis in den Oktober hinein (an schattigen Stellen).



Die vielen Namen des Holunders

Der Name „Holunder“ entstammt dem altdeutschen „Holuntar“. Dieser Ausdruck steht für den „Baum der Holla“, des guten Muttergeistes, Beschützerin von Haus und Hof. Später findet sich dieser Wortstamm im Märchen von Frau Holle wieder.

Der wissenschaftlich korrekte Name des Schwarzen Holunders lautet „Sambucus nigra“. Es gibt unterschiedliche Ableitungen für den Wortstamm des Gattungsnamens „Sambucus“. Vermutlich wurde er von dem griechischen Wort „Sambux“ abgeleitet und bezieht sich auf den Farbstoff in den Holunderbeeren. Einer anderen Erklärung zu Folge bezieht sich der Wortstamm auf das lateinische Wort „sambuce“. So heißt ein altes, panflötenähnliches Instrument, welches aus Holunderholz gebaut wurde. Das Art-epitheton „niger“ zielt auf die schwarzen Früchte (lateinisch „niger“



Holunder mit Erfolg anbauen

Ganz unproblematisch ist die Vermehrung durch Stecklinge: Hartholzstecklinge werden vor dem ersten Frost mit einer Länge von 30 bis 40 cm und einer Dicke von 1 cm abgenommen und etwa eine Hand breit in die Erde gesteckt. Wichtig ist, nur Steckhölzer von jungen Büschen zu nehmen. Bei gleichmäßig feuchter Erde sollten sich nach einem Monat Wurzeln zeigen. Kultivierte Züchtungen aus Gärtnereien verspre-

chen größere Beeren und Dolden (200 g pro Dolde). Diese pflanzt man bei milder Witterung von Oktober bis März. Die Wurzeln sind dankbar für Torfmull. Der Abstand zwischen den Büschen sollte 5 Meter betragen, denn die Hollerbüsche brauchen etwas Platz. Der Holunder ist sehr pflegeleicht, gewässert wird er nur bei sehr trockenem Wetter. Gegen die zuweilen zahlreich auftretenden schwarzen Holunderblattläuse hilft eine Brennesselbrühe: 1 kg Brennessel, 10 l Regenwasser dazu, 3 Tage gären lassen, abseihen und unverdünnt verwenden. Alternativ kann man die befallenen Äste auch entfernen. Bitte anschließend nicht auf den Kompost werfen! Bei sehr starkem Befall: Algenkalk zusätzlich einsetzen. Im Spätherbst oder Winter tut es dem Hollerbusch gut, die alten Triebe zurückzuschneiden und die wilden Triebe (wachsen unten aus dem Stamm oder direkt aus dem Boden) zu entfernen. Ein Winterschutz ist nicht nötig.



Tipps zur Herstellung der Holunderprodukte

Extrakt aus Holunderblüten: es gibt 1001 Rezepte zur Herstellung des Holunderblütensaftes. Immer werden möglichst bei Sonnenschein gepflückte, frische Blüten in angesäuertem Wasser eingelegt. Verwenden sie dazu saubere Gefäße, die sie gut abdecken können, das kann ein Kochtopf aus Edelstahl oder Emaille sein. Dieser Ansatz sollte ein bis zwei Tage ruhig lagern, damit das Blütenaroma in die Flüssigkeit ziehen kann. Bei warmem Wetter bildet sich schneller Schimmel. Kontrollieren sie deshalb den Ansatz vor der Weiterverarbeitung.

Finden sie selbst den geeigneten Ort für diesen Prozess, einen kalten Kellerraum oder das Gemüsefach ihres Kühlschranks. Zum Ansäuern empfehlen wir Zitronensaft, sie können auch Zitronensaftkonzentrat verwenden. Alternativ sind auch Essig oder in Wasser aufgelöste Weinsäure geeignet. Probieren Sie selbst, was ihnen am Besten gefällt und haben sie den Mut, Eigenes zu versuchen. Beim Extrahieren des

Blütenaromas haben wir auch sehr gute Erfahrungen mit der Verwendung von Mineralwasser oder Apfelschorle gemacht. Das leichte Moussieren fördert den Übertritt des Holunderaromas in die Lösung.

Wahl des Zuckers: wer lieber auf Konservierungsstoffe verzichten möchte, benutzt den herkömmlichen Gelierzucker 1:1. Da man festgestellt hat, dass sich schon nach einem halben Jahr Lagerung ein großer Teil des bei Marmeladen verwendeten weißen Zuckers in Fruchtzucker verwandelt hat und dieser Prozess fortschreitet, können sie ruhig Marmeladen und Gelees mit hohem Gelierzuckergehalt herstellen. Vielleicht können Sie es einrichten, keine zu jungen Marmeladen und Gelees zu verbrauchen.

Schaumbildung beim Kochen der Marmelade: verwenden sie einen großen silbernen Löffel (Vorleger). Rühren sie mit diesem den Fruchtansatz beson-



ders während des Aufkochens um. Streichen sie dabei immer wieder mit der flachen, gewölbten Löffelseite gleichmäßig kreisend über die Oberfläche. Mit etwas Übung vermeiden sie auf diese Weise die unbeliebte Schaumbildung und müssen keinen Fruchtschaum vor dem Abfüllen in Flaschen oder Gläser abschöpfen.

Entsaften der Beeren: Hier bieten sich verschiedene Methoden an. Besitzen sie einen Dampfsafter – prima, das ist

die schonendste und beste Methode. Der aufsteigende Wasserdampf sorgt für eine hohe Ausbeute und schont die wertvollen Inhaltsstoffe. Bei der elektrischen Entsaftung mittels Saftzentrifuge kann der Saft eine leicht bittere Note erhalten, da die Kerne der Beeren zum Teil angerissen werden. Verwerfen sie die Beerenrückstände (Trester) nicht, besser an Hühner oder Vögel verfüttern oder den Hollerbusch damit mulchen. Eine Alternative ist das kurze Aufkochen der Beeren mit anschließendem Ausdrücken in einem sauberen Leinen- oder Baumwolltuch.

Stellen sie sich im Herbst einen eigenen Vorrat dieses ungesüßten, konzen-



trierten Holundermutterstaftes her. Sie können ihn dann später für eine Fülle eigener Rezepte verwenden. Ist ihnen der herrlich fruchtige Hollergelee einmal ausgegangen, können sie im Nu mit dem Mutterstaft – auch mitten im Winter – neuen Gelee kochen.

Holundersaft ist praktisch frei von Rohrzucker und enthält einen hohen Anteil an lebenswichtigen Vitaminen und vie-

le gesunde Inhaltsstoffe. Als „Mutterstaft“ bezeichnet man den unverdünnten und ungesüßten Saft.

Bei der Süße von Fruchtlikören scheiden sich bekanntermaßen die Geister. Wenn sie es lieber weniger süß mögen, finden sie ihre eigene Dosierung! Nachsüßen ist immer möglich. Umgekehrt geht’s nicht!



Holunderblütensirup

Zutaten Zubereitung

**30 frische
Holunderblütendolden
3 l Wasser
2 kg Zucker
60 g Zitronensäure**

Die Blüten gut abschütteln damit die Insekten herausfallen. Wasser und Zucker aufkochen. Eine Tasse Zuckerlösung abnehmen und die Zitronensäure darin auflösen, wieder zur Zuckerlösung geben. Die Blüten kopfüber dazugeben. Gefäß abdecken. 1 bis 2 Tage an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen. Den Sirup filtrieren (Baumwoll-, Leinentuch oder ein sehr feines Sieb), noch einmal aufkochen und möglichst heiß in saubere Flaschen abfüllen, gut verschließen. Die Zitronensäure verfeinert das Aroma und verlängert die Haltbarkeit.

Dieser Sirup kann mit Mineralwasser, Prosecco oder Sekt aufgegossen werden und schmeckt im Sommer eisgekühlt. Also immer ein tolles Partygetränk für laue Sommerabende – auch für Eilige interessant!

Im Winter bei drohender Erkältung hilft dieser Sirup heiß getrunken ebenso.

Noch eine andere Verwendung für den Sirup: Sommergespritzter – 2/3 Mineralwasser mit 1/3 Weißwein mischen und nach Belieben mit dem Sirup süßen.

TIPP: Probieren Sie den Sirup ruhig auch mal auf einem schnittfesten Naturjoghurt, dann ein kräftiges dunkles Brot – gerne auch Pumpernickel – dazu. Die Osnabrücker-Land-Alternative zu Dickmilch und Sanddorn von der Küste! Sie können den Sirup auch zum Nachtisch reichen, zu gedünsteten Äpfeln oder auch zu Crêpes oder Pfannkuchen.



Holunderblütenlimonade

Zutaten Zubereitung

**6 bis 8 reife Holunderblüten
2 bis 3 TL Zucker
1 l Wasser
2 bis 3 Scheiben Zitrone
(ungespritzt)**

Carpe diem! Horchen Sie in sich hinein. Fühlen Sie sich matt und ohne Initiative? Machen Sie sich auf den Weg zu ihrem guten Freund. Suchen Sie einen Hollerstrauch auf, lassen Sie sich einige der duftenden Blüten schenken und bereiten Sie daraus die köstliche Holunderlimonade.

Die Blüten kurz abschütteln, trocken tupfen. In eine Glaskanne gibt man ca. ein Liter Wasser. Darin den Zucker auflösen und die Holunderblüten und Zitronenscheiben dazu geben. Mit einem Tuch gut abdecken. Einen Tag ziehen lassen. Wer es eilig hat, kann die Kanne auch ein paar Stunden in der Sonne ziehen lassen. Noch einmal umrühren und durch

ein Sieb gießen und genießen. Vor dem Servieren eine frische Zitronenscheibe, Pfefferminz oder Zitronenmelisse dazu geben. Diese köstliche Limonade ist gekühlt (im Kühlschrank!) etwa 4 Tage haltbar.

Die Limonade ist auch ein außergewöhnliches Geschenk für gute Freunde und bereichert jede Sommerparty.

Oder: Holler-Limo mit Mineralwasser – Saft von 2 Zitronen mit ½ Tasse Wasser und 1 gehäuften EL Zucker verrühren. 1 Handvoll Holunderblüten kopfüber dazu geben und über Nacht ziehen lassen. Abseihen und mit Mineralwasser auffüllen. Gekühlt 2 Tage haltbar.

TIPP: Man kann die Limo auch im Eiswürfelbereiter einfrieren und zu einer Bowle dazu geben.



Holundersekt

Zutaten

10 Holunderblütendolden
2 l Wasser
300 g Zucker
2 ungespritzte Zitronen
1 EL Apfelessig



Zubereitung

Holunderblüten gut ausschütteln und von den dicken Stielen befreien. In einen großen Topf geben, Wasser, Zucker und Essig hinzufügen. Eine Zitrone auspressen und Zitronensaft dazu geben, die andere Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazu geben. Den Topf zwei Tage abgedeckt an einen warmen Ort stellen, ab und zu umrühren. Wenn sich die ersten Kohlensäurebläschen zeigen, den Ansatz abfiltern und in Flaschen füllen. Da in den Flaschen ein hoher Druck entsteht, bitte unbedingt dickwandige Glasflaschen verwenden und diese kühl aufbewahren. Es kommt vor, dass eine Flasche explodiert, vorsichtshalber können Sektflaschen in einen alten Wecktopf gestellt werden, den Deckel mit einem Ziegelstein beschweren.



Hugo und Holunderblütenlikör

Zutaten

Für den Hugo:
1 Glas Prosecco
½ Limette
2 Stängel Minze, frisch
Holunderblütensirup
Gewürfeltes Eis

Zubereitung

Alles vorsichtig vermischen, Holunderblütensirup und gewürfeltes Eis nach Belieben verwenden.



Für den Holunderblütenlikör:
15-20 Dolden
1 l Mineralwasser
35 g Ascorbinsäure
(Vitamin C)
500 g Zucker
1 l hochwertigen Korn
(32%)

Die Blütendolden abschütteln, damit die Insekten herausfallen. Die Ascorbinsäure im Mineralwasser auflösen und über die Dolden gießen. 12 bis 15 Stunden ziehen lassen, abseihen. 500 g Zucker darin auflösen und einen Liter Korn (32%) dazu geben. In Flaschen füllen und 4 Wochen (abgedunkelt) ruhen lassen.



Holunderblüten-Shake und Holunderblüten-Milch

Zutaten Zubereitung

Für den Holunder-Shake:
500 ml Milch
2 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft
10 Holunderblütendolden
3 Kugeln Vanilleeis
250 ml Mineralwasser

Holunderblüten vom Stängel zupfen, mit Zucker bestäuben, ½ Stunde ziehen lassen, absieben und Zitronensaft hinzufügen. Mit der Milch aufgießen. Das Vanilleeis mit dem Mixer einmischen und mit prickelndem Mineralwasser aufgießen. Mit Holunderblüten dekorieren.



Für die Holunder-Milch:
5 Holunderblütendolden
½ l Milch
1 Päckchen Vanillezucker,
Mark einer Vanillestange

Die Blütendolden abschütteln, von den Stielen zupfen. Die Milch in einem Kochtopf erhitzen und die Blüten dazu geben. Alles 30 Minuten ziehen lassen und anschließend absieben. Mit Vanillezucker oder dem Mark einer Vanillestange abschmecken. Abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.



Holunderblütencreme – sehr erfrischend

Zutaten Zubereitung

400 g Naturjoghurt
1 Becher Sahne
150 ml Holunderblütensirup
1 TL Limettensaft
evtl. 2 – 3 EL Zucker
6 Blatt Gelatine, weiß

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Naturjoghurt mit Limettensaft, Holunderblütensirup und Zucker (nach Geschmack) verrühren. Gelatine auflösen und erst eine kleine Menge von der Joghurtcreme in die Gelatine rühren, dann alles mit dem Rest der Joghurtcreme verrühren und kalt stellen.

Sahne steif schlagen und unter die zu gelieren beginnende Creme heben.

Mit Minzblättern oder Holunderblüten dekorieren und gut gekühlt servieren.



Holunder-Erdbeer-Cocktail

Zutaten

Für eine Person:
Einige Holunderblütensterne
5 – 6 ganz reife Erdbeeren
1 Spritzer Zitronensaft
1 Schuss Läuterzucker
Mineralwasser und/oder Prosecco zum Auffüllen

Zubereitung

Die Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden oder vierteln und in ein Glas geben. Zitronensaft und Läuterzucker zufügen. Mit gut gekühltem Mineralwasser und Prosecco auffüllen. Holunderblütensterne aufstreuen, sofort servieren.

TIPP: Läuterzucker ist ideal, um Getränke zu süßen. Dafür 250 g Zucker mit 250 ml Wasser aufkochen, abkühlen und in eine Flasche füllen. Hält sich gut verschlossen mehrere Wochen.



Holunderblütentee - der Klassiker

Zutaten

5 gehäufte Teelöffel getrocknete Hollerblüten
¼ l kochendes Wasser

Zubereitung

Klassisch, der Holunderblütentee, auch Betscheletee oder Fliedertee genannt: Als Schwitztee – der Geheimtipp bei Erkältungen.

Wie wird der Betscheletee am besten zubereitet?

5 gehäufte Teelöffel getrocknete Hollerblüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen. 5 bis 10 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen, Blüten abseihen. Eventuell mit etwas Honig süßen und möglichst heiß trinken. Mindestens 5 bis 6 Tassen Holunderblütentee über den Tag verteilt trinken.

Diese Schwitzkur wirkt besonders zu Beginn eines grippalen Infektes, man kann ein warmes Vollbad anschließen und sich danach – feucht in angewärmte Tücher eingewickelt – ins Bett legen, um noch nach zu schwitzen, ca. 1 Stunde lang.



Holunderblütenessig und Holunder-Balsamico-Essig

Zutaten

Für eine Person:
6 frische
Holunderblütendolden
500 ml hochwertigen
Weißweinessig

Zubereitung

Blüten abschütteln, von den Stielen zupfen, zum Essig geben. Die Flasche verschließen und an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Nach 2 Wochen gebrauchsfertig. In schöne Flaschen gefüllt, ein tolles Geschenk!



Holunder-Balsamico-Essig
600 ml Balsamico, dunkel
500 g Holunderbeeren
300 g Zucker
Zimtstange
Nelke

Den Balsamico-Essig mit dem Zucker erwärmen, bis dieser geschmolzen ist. Die Zimtstange und die Nelken in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Holunderbeeren dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln. Die Mischung abkühlen lassen und durch ein Mulltuch abseihen. Passt perfekt zu vielen Sommersalaten.



Erdbeerkonfitüre mit Holunderblüte und Holunderblütengelee

Zutaten

**Erdbeerkonfitüre
mit Holunderblüte:**
1 kg Erdbeeren püriert
1 kg Gelierzucker
Saft von 1 Zitrone
Holunderblüten
für die Gläser

Zubereitung

Alles in einen Topf geben und 4 Minuten kochen, Gelierprobe machen. Einige Holunderblüten in die vorbereiteten Gläser geben und die Konfitüre heiß einfüllen. Die Schraubgläser sofort verschließen.



Holunderblütengelee:
10 bis 20 frische
Holunderblütendolden
1 ½ l Wasser
Apfelschorle oder
naturtrüber Apfelsaft
Saft einer Zitrone
oder Zitronenscheiben
2 kg Gelierzucker

Die Dolden abschütteln, kopfüber in die Flüssigkeit geben, Zitronensaft oder -scheiben dazu geben. 2 bis 3 Tage abgedeckt an einem kühlen Ort (Keller) ziehen lassen, abseihen. Mit dem Gelierzucker nach Packungsanleitung aufkochen und in saubere Gläser abfüllen, sofort verschließen.



Salbeimäuse mit Holunderblütengelee und Holunderpfannkuchen

Zutaten

**Salbeimäuse mit
Holunderblütengelee**
125 g Mehl
2 Eier
2 EL Weißwein
1 EL Öl
3 EL Wasser
1 Prise Salz
Fett zum Ausbacken
Salbeiblätter
200 g Holunderblütengelee
3 EL weißer Rum
100 ml Wasser

Holunderpfannkuchen
250 g Mehl
100 g Instant-Haferflocken
4 Eier
etwas Salz
½ l Milch
8 Holunderblütendolden
Öl zum Ausbacken
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Die Eier mit Weißwein, Öl und Wasser verrühren, Mehl und Salz zufügen und gut verquirlen. Die Salbeiblätter an den Stielen durch den Teig ziehen und in heißem Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Sauce den Gelee mit dem Wasser unter Rühren erwärmen. Den Alkohol zufügen und warm oder kalt zu den Salbeimäusen servieren.



Aus Mehl, Haferflocken, Eiern, Salz und Milch einen Pfannkuchenteig herstellen. Die Blütendolden abschütteln und dicht an der Blüte die Stiele abschneiden. Den Pfannkuchenteig in das heiße Öl geben und die Blüten einer Dolde auf dem Teig verteilen. Kurz anbacken, Pfannkuchen wenden und mit Puderzucker bestreut servieren.



Hollerküchlein

Zutaten

**Für 10 Personen
(jeder 2 Hollerküchlein):**
10 Holunderblütendolden
1/2 l Wasser
1 EL Zitronensaft
200 g Mehl
2 Eier
1 TL Zucker
1 Prise Salz
ca. 250 ml Milch
Öl oder Butterschmalz
zum Ausbacken
Zucker und Zimt
zum Bestreuen

Zubereitung

In einer Schüssel das Wasser mit dem Zitronensaft mischen und die Blütendolden hineinlegen. Aus Mehl, Ei, Salz und Milch einen (dickflüssigen!) Brei rühren. Reichlich Öl oder Butterschmalz erhitzen. Bitte kein beschichtetes Gefäß verwenden. Sehr gut geeignet ist ein Wok oder eine Edelstahlpfanne. Die Blütendolden aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Langsam in den Teig tauchen und im Fett mit dem Stielende nach oben in 2 bis 3 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz das Fett abtropfen lassen und mit Zucker und Zimt bestreuen. Lecker zu Eis, Apfelmus und Kompott, auch mit Vanillesoße.



Hollersaft – der Klassiker auch als Tee und Likör

Zutaten Zubereitung

Heißer Holundersaft
Holundersaft
Saft von ½ Zitrone
1 TL Honig

Ein Glas heißer Hollersaft fördert das Schwitzen. Als Früchtetee – der Geheimtipp bei Erkältungen. Holundersaft erhitzen, nicht kochen, Saft von einer ½ Zitrone dazu geben. Mit einem Teelöffel Honig süßen.



Roter Holunderbeerenlikör
1,5 kg Holunderbeeren
(entsaftet)
Saft von 1 Zitrone
1,5 kg Zucker
1 Flasche Rum 54 %
1 Flasche Schnaps
Mark von 1 Vanilleschote

Den Holunderbeeren- und Zitronensaft mit dem Zucker aufkochen, 4 Minuten köcheln und dann erkalten lassen. Den Rum, den Schnaps und das Vanillemark in ein großes Gefäß geben, den kalten Saft hinzufügen und dann mindestens 4 Wochen ziehen lassen. Später in Flaschen abfüllen.



Holundersaftpunsch und Holunderglühwein

Zutaten Zubereitung

Holundersaftpunsch:
1 l Apfelsaft
1 l Orangensaft
ca. ¼ l Holundersaft
(selbst gemacht)
1 Beutel Glühweingewürz
3 – 4 Orangenspalten
(klein geschnitten)
evtl. einige Spritzer
Zitronensaft

Alle Zutaten zusammen in einem Topf erhitzen! Nicht aufkochen lassen.



Holunderglühwein:
250 ml Holunderbeeren- und Zitronensaft
250 ml Rotwein
250 ml Mineralwasser,
Schale einer
unbehandelten Zitrone
1 Zimtstange
1 TL Nelken und Honig

Gießen Sie den Holunderbeeren- und Zitronensaft, den Rotwein und das Mineralwasser in einen Topf und erhitzen Sie diese Mischung langsam. Fügen Sie Zitronenschale, Zimtstange und Nelken hinzu. Die Gewürze kurz im Glühwein ziehen lassen und dann entfernen. Bei Bedarf mit Honig süßen.

TIPP: Statt des Mineralwassers können Sie auch naturtrüben Apfelsaft oder Leitungswasser verwenden.



Schneeklößchensuppe aus dem Osnabrücker Land

Zutaten Zubereitung

250 g Holunderbeersaft
1 l Wasser
Abgeriebene Schale
von 1 Zitrone
2 EL Zucker
1-2 TL Speisestärke
50 ml Milch
1 Eiweiß
1 Prise Zucker

Die Speisestärke mit der Milch verrühren. Unter Rühren in den mit dem Wasser aufgekochten Holunderbeersaft einlaufen lassen. Mit Zitronenschale und Zucker abschmecken. Das Eiweiß mit etwas Zucker steif schlagen, mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen, diese auf die Suppe setzen und 3 bis 5 Minuten ziehen lassen, die Suppe darf nicht mehr kochen! Nach Bedarf kann auch die doppelte Menge Klößchen zubereitet werden!

Alternativ: Grießklößchen als Einlage
125 g grober Grieß, ½ l Milch, 1 Ei, etwas Zitronenschale, ½ EL Zucker, 1 EL Butter
Grieß in der kochenden Milch mit der Butter und dem Salz zu einem dicken Brei

aufquellen und anschließend abkühlen lassen. Dann das Ei, die geriebene Zitronenschale und den Zucker untermengen. Mit einem Löffel Klöße abstechen und rund formen. In leicht kochendem Salzwasser 10 bis 15 Minuten langsam gar ziehen lassen.



Holunder-Äpfelsuppe mit süßen Schneehäubchen

Zutaten Zubereitung

4 Äpfel
375 ml Wasser
100 g Zucker
½ Stange Zimt
2 Nelken
¾ l Holunderbeersaft
1 EL Speisestärke
2 EL Wasser

Für die Häubchen:
2 Eiweiß
1 Prise Zucker

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und in Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Zucker, Zimt und den Nelken aufkochen, die Apfelstücke einlegen, den Holunderbeersaft hinzufügen und 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Nelken und die Zimtstange herausnehmen. Die Stärke in Wasser anrühren und die Suppe damit andicken. Einen flachen, großen Topf mit Wasser erhitzen.

Für die Häubchen die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen. Mit zwei Teelöffeln Klößchen vom Eiweiß abstechen und auf das heiße Wasser setzen. Zugedeckt gar ziehen lassen, herausnehmen und zum Servieren auf die Holundersuppe setzen.



Holundergelee mit Apfelstückchen

Zutaten

500 ml Holundermuttersaft
1 kg Gelierzucker 1:1
Saft von 1 Zitrone
2 säuerliche Äpfel

Zubereitung

Holundermuttersaft, Gelierzucker und Zitronensaft mischen und 3 Minuten kochen lassen. Die geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Äpfel dazu geben, und weitere 3 Minuten kochen. Anschließend heiß in vorbereitete Schraubgläser füllen, Deckel drauf, Glas auf den Kopf stellen und nach 5 Minuten wieder richtig herum drehen.



TIPP: Gekaufter Holundermuttersaft ist eine gute und schnelle Alternative zum Selbstensaften!



Holunder-Kirsch- und -Ananaskonfitüre

Zutaten

Holunder-Kirschkonfitüre
500 ml Holundersaft
250 g Kirschen, püriert
Saft von 1 Zitrone
500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und nach 4 Minuten in Schraubgläser füllen. Sofort verschließen.

TIPP: Die Konfitüre kann auch mit Amarettoликör verfeinert werden.

Holunder-Ananaskonfitüre
600 g Holunderbeeren
400 g fein gewürfeltes
Ananasfruchtfleisch
einer guten Ananas
1 Paket Gelierzucker 3:1
Saft einer Zitrone

Alle Zutaten vermischen, etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann alles 4 Minuten kochen. In vorbereitete Gläser füllen und fest verschließen oder sofort essen. Einfach köstlich!



Holunderbeerencreme und Holunder-Buttermilchdessert

Zutaten Zubereitung

Holunderbeerencreme
400 g Holunderbeeren
3 EL Holundersaft
oder Traubensaft
250 g Quark
200 g Sahne
50 bis 100 g Zucker

Die Beeren von den Stielen zupfen. Im Saft 8 Minuten dünsten. Durch ein Sieb passieren. Das Beerenmus mit dem Zucker und dem Quark glatt rühren. Diese Creme können Sie, wie in unserem Tipp beschrieben, vielseitig einsetzen.

TIPP: Füllen Sie eine helle Biskuitrolle damit oder backen Sie einen dunklen (Kakao-)Tortenboden, fügen Sie vor dem Abbacken noch klein gehackte Schokoladenstückchen (Zartbitterschokolade) hinzu und streichen Sie die Creme nach dem Abkühlen auf den Boden. Herrlich auch zu frischen Waffeln oder mit einer Eiswaffel garniert als Nachtisch. Variieren Sie den Sahneanteil. Je mehr Sahne Sie dazu geben, desto leichter wird die Creme, dann können Sie auch Windbeutel damit füllen.

Holunder-Buttermilchdessert
200 ml Buttermilch
100 ml Holundersaft
100 g saure Sahne
60 g Zucker
Saft von einer ½ Zitrone
1 EL Rum
6 Blatt weiße Gelatine
200 ml Schlagsahne

Alle Zutaten bis auf die Gelatine und Schlagsahne miteinander vermengen. Die aufgelöste Gelatine erst mit etwas Creme verrühren und erst dann zu der restlichen Creme geben. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne unterziehen. Creme in Schälchen füllen, kalt stellen und vor dem Servieren mit Sahnetupfen verzieren.



Holunderbeeren-Chutney und Holundermus

Zutaten Zubereitung

Holunderbeeren-Chutney
1 kg Holunderbeeren
1 große, rote Zwiebel
600 ml Essig
½ TL gemahlene Ingwer
4 EL Zucker
1 TL Salz
1 TL Senfkörner
1 Prise Cayennepfeffer

Holunderbeeren zerdrücken, mit geschnittener Zwiebel und den anderen Zutaten in einem Topf zu einer zähflüssigen Masse kochen. Heiß in Gläser füllen. Gibt kurz gebratenem Fleisch eine herrlich würzige Note.



Holundermus
Holunderbeeren
Gelierzucker
Menge nach Belieben
Verhältnis 1:1

Ganze Beeren werden wie bei der Marmeladenherstellung mit Zucker im Verhältnis 1:1 etwa 4 Minuten lang aufgekocht. Sofort heiß in Gläser füllen und luftdicht verschließen. So kann das Mus lange gelagert werden. Das Mus passt hervorragend zu Wildgerichten.



Gefüllter Hollerapfel - typisch Varusregion

Zutaten

4 mittelgroße Äpfel
8 EL Holunderbeeren
8 EL Haferflocken
4 EL gehackte Mandeln
Zucker

Zubereitung

Von den Äpfeln den oberen Teil als Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel aushöhlen. Die Holunderbeeren mit dem Zucker 3 Minuten kochen. Die noch heißen Holunderbeeren mit dem herausgelösten Apfelfruchtfleisch, den Haferflocken und den gehackten Mandeln vermischen. Die warme Fruchtmasse gleichmäßig in die Äpfel füllen. Den Apfeldeckel nach dem Befüllen wieder aufsetzen. Das ganze bei 180°C ca. 15 Minuten in den Backofen schieben.



Jutta Lange ist eine der Chefinnen im Blütengenuss an der Lindenstraße in Bad Essen. Als geerdete Ökotrophologin gibt sie Themenkochkurse in ihrer gut ausgestatteten Kochschule. Im lichtdurchfluteten kleinen Café gibt es nur sonntags hausgebackenen Kuchen. Zum Genussangebot des täglich geöffneten Ladens gehören natürlich auch Holunderprodukte.



Annette Specht ist auf ihren langen Wanderungen durch das Osnabrücker Land immer wieder dem Holler begegnet, der schnell das Interesse der diplomierten Biologin weckte. Im traditionell angelegten Bauerngarten rund um das Heimathaus im Bramscher Ortsteil Achmer pflegt die passionierte Hobbygärtnerin diesen für die Bauernschaften der Varusregion so typischen Allerweltsbusch. Einmal im Jahr, auf dem Gartentraumsonntag, dreht sich hier alles um den Holunder, dann serviert die Hollerfrau allerlei Köstliches aus der Holunderküche und schenkt auch einen guten Tropfen ein, mit den Worten:

*Sie schweben im Grün,
Wenn Holler erblüht.
Die Blüten im Rund
Und machen gesund.*

*Drum genieße leise,
Auf rechte Weise,
Dem Holler zur Ehr
Von seinem Likör ...*

Impressum

Herausgeber:

VarusRegion im Osnabrücker Land
www.varusregion.de

Konzeption, Redaktion:

Annette Ludzay,
Tourist-Info Bad Essen, 05472-94920
Christiane Wagner,
Stadtmarketing Bramsche GmbH,
05461-93550

Autorinnen:

Annette Specht, Bramsche
Jutta Lange, Bad Essen

Layout, Satz:

Agentur Fafalter, Düsseldorf

Fotos:

Fotolia, Panthermedia, Annette Specht,
H. Kohn, Annette Ludzay, Christiane
Wagner

