

4 Anwendungen mit Holunderbeeren

Holunderbeeren sind weit mehr als nur kleine, unscheinbare Beeren, die in den Hecken unserer Landschaft wachsen. Diese dunkelvioletten Schätze, die an Holunderbüschen (*Sambucus nigra*) im Spätsommer in Hülle und Fülle zu finden sind, haben eine lange Tradition in der Naturheilkunde und Kräuterküche.



Wirkung



Wann ist der richtige Zeitpunkt um Holunderbeeren zu sammeln?

Die Holunderbeeren werden von Ende August bis Oktober gesammelt. Der ideale Erntezeitpunkt ist erreicht, wenn die Beeren gleichmäßig tiefschwarz bis schwarz-violett, glänzend, prall und saftig sind.

Am besten werden die gesamten Fruchtdolden an einem trockenen, sonnigen Tag abgeschnitten. Vor der Verarbeitung werden die Beeren gründlich gewaschen und anschließend immer erhitzt, da rohe Holunderbeeren durch den Glycosidstoff Sambunigrin Magen-Darm-Beschwerden verursachen können.

Holunderbeeren-Balsamico-Essig – Fruchtige Würze aus der Natur

💡 Anwendungstipp: Der Essig passt besonders gut zu Wildkräutersalaten, gebratenem Gemüse, Käseplatten oder als fruchtiger Akzent in Soßen.

Rezept: 500 g reife, gewaschene Holunderbeeren mit einer Gabel leicht zerdrücken und gemeinsam mit 500 ml dunklem Balsamico-Essig, 150–200 g Zucker sowie nach Belieben einem kleinen Stück Zimtstange oder 2 Pimentkörnern in einen Topf geben. Unter Rühren langsam erhitzen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat, anschließend 15 Minuten bei geringer Hitze sanft köcheln lassen. Den heißen Essig durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen, nochmals kurz aufkochen und sofort in sterile Glasflaschen füllen. Gut verschließen und kühl sowie dunkel lagern.



4 Anwendungen mit Holunderbeeren



Holunderbeerensirup – Süße Kraft der Holunderbeere

💡 Anwendungstipp: Der Sirup schmeckt wunderbar verdünnt mit heißem

Wasser als wärmendes Wintergetränk oder eisgekühlt als sommerliche Erfrischung.

Rezept: 1 kg reife, gewaschene Holunderbeeren mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren aufplatzen. Anschließend durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen und den Saft gut ausdrücken. Den Saft mit 500 g Zucker, dem Saft einer Zitrone sowie nach Belieben einer Zimtstange oder 2–3 Nelken erneut aufkochen und 3–5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den heißen Sirup sofort in sterile, vorgewärmte Flaschen füllen und gut verschließen.

Holunderbeeren-Gelee mit Apfel und Zimt – Holunder und Apfel – ein perfektes Duo

💡 Anwendungstipp: Holunderbeeren-Gelee ist nicht nur ein toller Brotaufstrich, sondern passt auch hervorragend zu Käse, Joghurt oder als Füllung in Mehlspeisen. Rezept: 1 kg reife, gewaschene Holunderbeeren mit ca. 200 ml Wasser 15 Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein feines Sieb oder Tuch abseihen. Den gewonnenen Saft mit 500 g geschälten und klein geschnittenen Äpfeln sowie 1 Zimtstange etwa 10 Minuten kochen, bis die Äpfel weich sind. Die Zimtstange entfernen, anschließend 1 kg Gelierzucker (2:1) und 1 EL Zitronensaft einrühren und die Mischung 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Das fertige Gelee sofort in sterile Gläser füllen, gut verschließen und vollständig auskühlen lassen.

Heißer Holunderbeeren-Punsch gegen Grippe – Wärmender Genuss aus der Natur

💡 Anwendungstipp: Trinke den Punsch am besten abends vor dem Schlafengehen, damit dein Körper die Ruhe findet, die er zur Regeneration braucht. Rezept: 500 ml Holunderbeersaft (oder Holunderbeersirup), 250 ml Wasser, 1 Zimtstange, 3–4 Nelken sowie nach Belieben eine Scheibe Ingwer oder eine Prise Cayennepfeffer in einen Topf geben und etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, jedoch nicht kochen. Anschließend die Gewürze entfernen, den Saft einer halben Zitrone und 2–3 EL Honig einrühren, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat. Den Punsch heiß servieren.

