6 Anwendungen mit Holunderblüten

Der Holunder galt früher als heiliger Schutzbaum, der Haus und Hof vor Unheil bewahren sollte. Man glaubte, dass in ihm gute Geister und Naturwesen wohnten und seine weißen Blüten besondere Heil- und Schutzkräfte besaßen. Auch mit Frau Holle wurde der Holunder verbunden. Einen Holunderstrauch ohne Grund zu fällen, galt daher im alten Volksglauben als Unglücksbringer.

Wirkung

adstringierend
antiviral
antioxidativ
entzündungshemmend



schleimlösend
leicht antibakteriell
zellschützend
abwehrstärkend

Wann ist der richtige Zeitpunkt um Holunderblüten zu sammeln?

Holunderblüten werden am besten von Ende Mai bis Ende Juni gesammelt, wenn die Blütendolden vollständig geöffnet, frisch und cremeweiß sind und intensiv duften.
Ideal ist die Ernte an einem trockenen, sonnigen Vormittag.
Die ganzen Blütendolden werden vorsichtig abgeschnitten und möglichst nicht gewaschen, damit der aromatische Blütenstaub erhalten bleibt. Kleine Insekten können durch vorsichtiges Ausschütteln entfernt werden.

Holunderblütentee – wärmend und schweißtreibend bei Erkältung
💡 Anwendungstipp: 2–3 Tassen täglich heiß trinken – am besten vor dem Schlafengehen. Unterstützt das Schwitzen und lindert Erkältungssymptome.
Rezept: 1–2 TL getrocknete Holunderblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Nach Belieben 1 TL getrocknete Lindenblüten und/oder 1 TL Haselkätzchen hinzufügen. Den Tee zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen.

Holunderoxymel – stärkend für das Immunsystem, besonders in der Übergangszeit
💡 Anwendungstipp: Täglich 1 EL pur oder in einem Glas Wasser verdünnt einnehmen – ideal zur Stärkung in kühleren Jahreszeiten.
Rezept: 2 EL getrocknete (oder 4 EL frische) Holunderblüten in ein sauberes Schraubglas geben und mit 150 ml naturtrübem Apfelessig sowie 150 ml flüssigem, naturbelassenem Honig übergießen. Gut verrühren, das Glas verschließen und 2–3 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Dabei täglich schütteln. Anschließend abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.






6 Anwendungen mit Holunderblüten



Holunder-Küchlein – ein duftender Frühlingsgenuss

💡 Anwendungstipp: Am besten frisch genießen – dazu passt Rhabarberkompott oder Vanillesauce. Rezept: 8–10 frische Holunderblütendolden vorsichtig ausschütteln. Aus 150 g Mehl, 1 Ei, 200 ml Milch oder pflanzlicher Alternative, 1 Prise Salz und nach Belieben 1 TL Honig einen glatten Teig rühren. Die Blütendolden am Stiel in den Teig tauchen und in heißem Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.

Holunderlimonade mit Zitrone – prickelnd, blumig und erfrischend für heiße Tage

💡 Anwendungstipp: Auch mit einem Schuss Holundersirup oder etwas Limette lässt sich die Limonade wunderbar verfeinern. Rezept: 4–5 frische Holunderblütendolden vorsichtig ausschütteln und gemeinsam mit 1 Bio-Zitrone in Scheiben, 1–2 EL Honig oder Zucker sowie 1 Liter kaltem Mineralwasser oder stillem Wasser in einen Krug geben. Gut umrühren und mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend abseihen und nach Belieben mit Eiswürfeln und frischer Minze servieren.



Holunderblütenpudding - Geschmack des Frühlings

💡 Anwendungstipp: Der Holunderblütenpudding kann warm oder kalt als Dessert genossen werden. Aber auch zu einer Tasse Kaffee oder Tee schmeckt er ausgezeichnet. Rezept: 40 g Speisestärke, 30 g Zucker und 1–2 EL getrocknete Holunderblüten in ein Schraubglas geben und gut vermischen. Nach Belieben Vanillemark sowie eine Prise Zimt, Kurkuma oder gemahlenen Ingwer hinzufügen. Für eine Portion 1 gehäuften EL der Mischung mit etwas Milch glatt rühren, anschließend mit insgesamt 250 ml Milch aufkochen, kurz köcheln lassen und abkühlen.

Holunderblüten-Aufstrich - blumige Frühstücksfreude im Glas

💡 Anwendungstipp: Im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar. Rezept: 8 Holunderblütendolden vorsichtig ausschütteln und die Blüten von den dicken Stängeln zupfen. 200 ml Sahne und 50 g Butter erhitzen, die Blüten hinzufügen und die Mischung abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend die Blüten abseihen, die Flüssigkeit erneut erwärmen und 150 g grob gehackte weiße Kuvertüre darin schmelzen. Den fertigen Aufstrich heiß in saubere Schraubgläser füllen und sofort verschließen.




