

Wie stelle ich Holunderblütensirup selber her?

Jetzt blüht wieder der schwarze Holunder. Wie kann ich Holunderblütensirup herstellen? Was ist dabei zu beachten? Wozu – ausser zum Trinken – kann man diesen Sirup respektive die Blüten noch verwenden?

Monika Neidhart, Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH
Luzerner Zeitung 16.6.2018

Die weissen, handgrossen Blütendolden leuchten im Moment unübersehbar aus dem sattgrünen Laub des bis zu elf Meter hohen Schwarzen Holunderstrauches. Je nach Standort blüht er von Ende Mai bis Anfang Juli an Hauswänden und wild wachsend an Strassenrändern, am Bachufer und am Waldesrand. Es lohnt sich, den würzig-fruchtigen Duft der vielen kleinen Blüten «einzufangen». Es gibt unzählige Möglichkeiten der Verwendung.

Idealerweise schneiden Sie die Blüten als ganze Dolde an trockenen Tagen am späten Vormittag ab, wenn der Morgentau verdampft ist (Sträucher entlang befahrener Strassen meiden; sie sind mit Abgasen belastet). Die Blüten sollten ganz geöffnet sein und würzigfruchtig duften. Mit Läusen befallene Teile lassen Sie besser am Strauch. Legen Sie die Dolden in einen luftigen Korb, in Plastiktaschen verderben die zarten Blüten schnell. Verarbeiten Sie die Blüten noch am gleichen Tag.

Die Herstellung von Sirup ist einfach: von 6 bis 8 Dolden die groben, grünen Stängel entfernen (sie enthalten Bitterstoffe), die Blüten anschliessend leicht schütteln, aber nicht zu heftig, sonst gehen mit dem Blütenstaub Farbe und Aroma verloren. Allfällige Insekten herauslesen. Die so gereinigten Blüten in eine Porzellanschüssel geben. 1 Liter Wasser dazugiessen und zugedeckt 1 bis 2 Tage stehen lassen. Flüssigkeit in eine grosse Pfanne absieben, 1 kg Zucker beifügen, unter häufigem Rühren aufkochen. 20 g Zitronensäure (aus der Apotheke) zugeben, umrühren. Kochend heiss in saubere, vorgewärmte kleine Flaschen einfüllen und sofort verschliessen. Einmal geöffnete Flaschen kühl aufbewahren.

Verwendungsmöglichkeiten

Mit dem schwach alkoholhaltigen Kultgetränk Hugo hat der Holunderblütensirup definitiv sein Kinderimage verloren: dazu Prosecco mit Sirup, Pfefferminzblättern und Mineralwasser mischen. Süssmost und etwas Zitronensaft sind eine Alternative. Zum Dessert ein/zwei Esslöffel Sirup mit Rahm schlagen und damit Biskuitrouladen oder Ofenchüechli füllen. Oder Quark/Mascarpone-Crème mit Sirup aromatisieren und mit Erdbeeren servieren. Sirup mit wenig Zitronensaft und Olivenöl mischen, Ziegenkäse damit beträufeln und kurz marinieren.

Die Blüten auf die gleiche Weise wie für Sirup vorbereiten. Essig: 6 Dolden mehrere Tage in 7 dl Weissweinessig mit 1 Scheibe Zitrone und 2 Nelken einlegen, absieben und luftdicht abfüllen. Gelee: 2 Handvoll Holunderblüten mit 7,5 dl Süssmost übergiessen, zugedeckt einen Tag stehen lassen. Mit 400 g Zucker und Geliermittel aus Apfelpektin (oder Gelierzucker verwenden) Gelee gemäss Verpackungsangabe herstellen. Gelee als Brotaufstrich, in Müesli, Joghurt, zum Überziehen von Fruchtwähen verwenden.

Dolden in Zucker 1 bis 2 Tage stehen lassen, mit Weisswein oder Traubensaft zu einer Bowle verarbeiten oder im Ausbackteig frittieren.

Tee: Ganze Dolden auf sauberer Unterlage (unbedrucktes Papier) an luftigem, schattigem Ort trocknen lassen. Dann Blüten von den Doldenstängeln reiben. Damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen, Blüten in einem dunklen Gefäss gut verschlossen aufbewahren. Für eine Tasse Tee zwei gehäufte Teelöffel getrocknete Blüten mit heissem Wasser übergießen, zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen. Wirkt unter anderem schweisstreibend. (Weitere Rezepte im Internet)