

Holunder: Lichtpflanze für den Winter

Keine Pflanze vereint die farblichen Gegensätze stärker als der Holunder: weiße Blüten und schwarze Beeren, die für das Leben und den Tod stehen. Traditionell wurde vor jedem Haus ein Holunderbusch gepflanzt, um einen sanften Übergang ins Leben hinein und aus dem Leben heraus zu weisen.

Als Arzneimittel anerkannt sind die Holunderblüten bei Erkältungskrankheiten: aufgebrüht als Tee wirken sie schweißtreibend und vermehren das Bronchialsekret. Die hellen Blüten, die im Frühjahr alle Sonnenstrahlen eingefangen haben, tun aber auch der Seele gut – vor allem in dunklen Wintertagen. Ein Schuss Holunderblütensirup in Wasser, Prosecco oder Süßspeisen erfrischt den Geist und schmeckt auch noch lecker!

Die schwarzen Früchte sind reich an essentiellen Nährstoffen und werden häufig zu Gelee oder Mus verkocht. Gern in Verbindung mit Apfel, der den herben Geschmack ein wenig korrigiert. Tradition in Norddeutschland hat Holunderbeerensuppe:

1. Kochen Sie 750 ml Holundersaft mit 75 Gramm Zucker, dem Abrieb von einer unbehandelten Zitrone mit einer Zimtstange und 3 Nelken für ca. 10 Minuten. Gewürze entfernen.
2. Verrühren Sie 2 EL Stärke mit Apfelsaft, geben sie dazu und kochen die Suppe nochmal kurz auf.
3. Entkernen Sie 2 Äpfel und schneiden Sie ihn in feine Schnitze. In den Teller geben und Suppe darauf.

Verfeinern können Sie die Suppe durch Griessklösschen, Eischnee oder Amarettini-Kekse.

Guten Appetit!