

Holler Zeit



interessante Rezepte von der Chefin Barbara empfohlen

G'sund

Im **Holunder** sollten gute Hausgeister wohnen, und um diese nicht ihrer Wohnstätte zu berauben, durfte man den Holunder weder beschneiden noch fällen. Dazu war es schon eine Ehrensache eine Holunderstaude am Haus wachsen und gedeihen zu sehen. "Wenn Du an einem Holunderbaum vorbeigehst, verneige Dich und zieh Deinen Hut." In der Hausmedizin gilt der Holunderstrauch als absolut wichtig. Da beginnt es schon bei den Blüten, aus denen unsere Vorfahren schon Sirup und Tee machten. Aus den Beeren wurde ein nicht gerade schmackhafter Brei gekocht, der bei Husten und sonstigen Erkältungskrankheiten eingenommen werden musste. Man nennt es „Hollermulla“ – auch auf das Schwarzplentene Muas wurde es gerne darüber gegossen.

Holunder Nocken auf Porree-Zwiebelbutter

Sammeln Sie jetzt auf Ihren Spaziergängen Holunderblüten, wo immer Sie einen Platz finden der nicht gerade an einer Hauptstrasse steht. Die Blüten können einfach nur Luftgetrocknet werden oder aber auch eingefroren. In beiden Fällen behalten sie ihr unverkennbares Aroma und die Inhaltsstoffe bleiben ebenso fast zur Gänze erhalten.

Ich empfehle Ihnen nun folgendes Rezept das sich von den üblichen Holunderblüten Rezepten abhebt:

Für 4 Personen

5 Dolden Holunderblüten

10 Blätter von der Holunderstaude

100 gr. Brotbrösel

2 Eier

50 ml Milch

Salz

1 Zwiebel – ½ Porree - Butter

Die Blüten von den Dolden zupfen, die Blätter fein aufhacken und zu den Bröseln geben. Das Eigelb mit der Milch aufschlagen und unter das Brotbrösel-Blüten Gemisch rühren – Eiweiß separat mit etwas Salz zu steifen Schnee schlagen und unter die Teigmasse heben. Einen Topf mit Wasser aufstellen, salzen und zum Kochen bringen. Aus der Masse mit einem Löffel Nocken formen und vorsichtig ins kochende Wasser geben. Etwa 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit Butter nach Belieben in einer Pfanne schmelzen lassen und darin die feingehackte Zwiebel sowie den feingehackten Porree (grüne Teile) und bisschen Salz langsam anbraten. Die Nocken aus dem Wasser nehmen, auf Küchenpapier abtrocknen und auf Teller verteilen – die Porree-Zwiebelbutter darüber gießen, eine Holunderblüte zur Dekoration und servieren. Mmmmmmm das schmeckt nach Sommerfrische

Holunderblüten Tee

Nur die Blüten getrocknet oder gefroren oder am besten frisch, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dieser Tee kann mit Birkenzucker oder Honig gesüßt werden. Aber man kann ihn auch ganz gut auf natürliche Weise trinken. Er ist besonders bei Erkältungsanzeichen geeignet. Der Körper reagiert sofort. Sie werden es schon merken.

Holunderbeeregemisch für Schleckermäulchen

Man nehme reife, dunkelrote Holunderbeeren, 1 Banane und 1 Birne, Zucker nach Belieben. Die Beeren mit der Banane und dem Zucker mischen, dann die Birne hineinraspeln und alles eine Stunde köcheln lassen.

Abgekühlt schmeckt es besonders gut mit Naturjoghurt.

Holunderblüten Bad – sich in der eigenen Haut wohlfühlen

Einmal im Monat sollte unbedingt in Holunderblüten gebadet werden. Das hat schon unsere Großmutter so gemacht. 20 Esslöffel getrocknete Holunderblüten in zwei Liter Wasser aufkochen und dann 2 Stunden rasten lassen. Anschließend abseihen und ins Badewasser schütten. Darin 20 Minuten baden und genießen. Das ganze dient zur Stärkung der Hautstruktur.