

**Der Holunder steht aktuell in voller Blüte.
Hol' ihn Dir in Haus und Leben!**

Im Frühjahr 2019 habe ich mit ein - zwei - drei Pflanzenportraits Interessierte mitgenommen auf eine echte Holunder Entdeckungsreise. Alle Blogartikel dazu findest Du noch auf www.annelohmann.com/blog.

Dort kannst Du nachlesen, wie Holunderblütentee geht, wie man in Teig ausgebackene Blütendolden zubereitet, wie und wofür man die Blüten dörft und vieles mehr.

Nur eins hat damals noch gefehlt: **das Rezept für den ultimativen Holunderblütensirup in Lebensmittelharmonie**. Und das gibt es heute hier!

Dazu musst Du vielleicht wissen, dass 99,9 % aller Holunderblütensirup-Rezepte auf der Basis von Industrie-Zucker erstellt werden. Das ist wahnsinnig billig, verglichen mit der Verwendung natürlicher Süßungsmittel. Doch mir tut's immer leid, das zu sehen, denn der Holunder nährt den Körper mit zahlreichen sekundären Pflanzenwirkstoffen, die die Verstoffwechselung des Zuckers im Körper gleich wieder verbraucht! Da kann man sich den Aufwand der Herstellung auch gleich sparen.

Wenn schon, sollte das Süßungsmittel doch selber Vitamine, Mineralien, Spurenelemente mitbringen - und nicht nur "leere" Süßigkeit sein - also außer Glucose keine Wertstoffe mitbringend.

Ganzheitliche Süßungsmittel hingegen bringen sekundäre Pflanzenwirkstoffe und die ganze, konzentrierte Lebensenergie ihrer Herkunftspflanze mit in Dein Getränk. Birnendicksaft und Apfeldicksaft sind gute Beispiele für Süßes, das auch Mehrwert bietet. Auch Honig ist nicht nur Süßungs-, sondern in vieler Hinsicht auch Heilmittel.

So wird ein Sirup im Vergleich gerne mal um das 20-fache teurer - das muss man sich vorher klar machen. Doch es macht dann nicht nur dem Gaumen Freude, sondern tut dem ganzen Körper gut. Und da wir ja Sirupe immer nur in starken Verdünnungen einsetzen, ist es nachher pro Glas wieder nicht teurer, als es ein guter Fruchtsaft auch wäre.

Manche Holundersirup-Rezepte sind auch - statt mit Zucker - erstellt auf der Basis von Birkenzucker. Das ist weniger zahnschädlich, aus meiner Sicht aber trotzdem ein hoch verarbeitetes Industrieprodukt, das ich lieber umgehe. Dritte Alternative für Sirupe

aller Art ist die Süßungspflanze Stevia - doch die ist aufgrund ihres lakritzigen Eigengeschmacks nicht jedermanns Sache. Zu Holunder finde ich sie nicht passend.

Des Rätsels Lösung ist also: verschiedene, ganzheitliche Süßungsmittel mischen. Ich favorisiere die Mischung von Birnendicksaft und einem hellen, recht geschmacksneutralen Frühjahrsblütenhonig. Das ist köstlich, bleibt in der Lebensmittelharmonie und bewährt sich auch hinsichtlich der Haltbarkeit. Und hier ist mein Rezept dazu:

Zutaten:

60 frisch aufgeblühte *Holunderblütendolden*
18 *Zitronen*,
2 *Orangen*
2 kg natürliche Süßungsmittel (*Birnette-Honig*)
1 EL *Zitronenzesten*
3 l gutes *Wasser* (z.B. Quellwasserqualität)

Zubereitung:

Die Holunderblüten bitte nicht waschen - der Blütenstaub ist wichtig für das Aroma. Nur die Stiele weitgehend abschneiden. Von 1 Zitrone die Zitronenzesten abreiben. Dann insgesamt 6 Zitronen auspressen. Die übrigen 12 Zitronen und die 2 Orangen mit Schale in Scheiben schneiden.

Birnendicksaft und Honig miteinander vermischen. Nimm dabei eher mehr Birnendicksaft und eher weniger Honig, nach Deinem Belieben. Dann das Wasser aufkochen und alle Zutaten mit dem heißen Wasser übergießen, bis das Süßungsmittel sich komplett aufgelöst hat. Dann erst die Zitronenzesten zugeben.

Die Mischung danach zugedeckt an einem kühlen Ort 3 Tage stehen lassen und dabei morgens und abends einmal umrühren. Am Ende des dritten Tages abgießen, die Flüssigkeit nochmal aufkochen und steril in saubere Flaschen abfüllen. Fest verschließen und dunkel und kühl aufbewahren. Serviert wird der fertige Sirup mit kühlem und / oder auch sprudelndem Wasser verdünnt, etwa im Verhältnis 1 : 10. Oder zu festlichen Anlässen gerne auch mal mit Sekt!

Damit holt man sich die wunderbare Holunder-Qualität rüber in das ganze, restliche Jahr. Lass' es Dir schmecken.

P.S. Birnendicksaft gibt's beim dm-Drogeriemarkt (manchmal) oder beim Vegetarischen Versand.