



## Presseinformation

Franz X. Hebenstreit, Pressesprecher

Tel.: 0043 676 848 790 737

franz.hebenstreit@naturimgarten.at

### Hollerblütenernte für selbstgemachten Holundersirup

In zartem Creme-Weiß blüht der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) jetzt üppig in unseren Gärten und lockt mit reichem Pollen und frisch-fruchtigen Duft seiner Schirmrispen zahlreiche Insekten an. Im Frühjahr und Herbst dient er vor allem Vögeln als Nist- und Nährgehölz. Die Nutzung durch den Menschen im Sinne einer traditionellen Heilpflanze und vielseitigen Hausapotheke reicht geschichtlich weit zurück, bis heute ist der Schwarze Holunder daher als pflegeleichtes, ökologisch wertvolles Gehölz in zahlreichen Gärten zu finden. Seine Blüten wirken als Tee zubereitet, wohltuend und unterstützend bei Erkältungskrankheiten. Äußerst beliebt sind die verarbeiteten Blüten auch als mit Zimt und Zucker garnierte Hollerkrapfen oder in Form von Sirup. Nutzen Sie jetzt die Erntezeit und füllen Sie den Duft und Geschmack des Frühsommers mit selbstgemachtem Hollersirup einfach in Flaschen ab, um ihn so das ganze Jahr über als süße Erfrischung zu genießen.

*„Der Holunder rangiert in der Hitparade der Wildsträucher für unsere heimischen Vogelarten ganz oben: 62 Vogelarten laben sich an seinen Früchten. Für acht Säugetierarten und 13 verschiedene Insektenarten ist er ebenso eine wertvolle Nahrungsquelle“,* so Katja Batakovic, fachliche Leiterin von „Natur im Garten“.

#### Holunderblüten Ernte

Wählen Sie Sammelorte, welche möglichst weit ab von stark befahrenen Straßen oder konventionell bewirtschafteten Ackerflächen liegen. Ernten Sie die Blütenrispen in gänzlich geöffnetem Zustand an vollsonnigen Tagen, um das herrliche Aroma bestmöglich einzufangen. Schneiden Sie die Blüten inklusive eines kurzen Stiels ab und legen Sie diese behutsam auf ein Baumwolltuch in einen Sammelkorb, so ist die Ernte gut belüftet, gleichzeitig wird herabfallender Blütenstaub aufgefangen. Für die weitere Verarbeitung werden die Blüten nicht gewaschen, sondern händisch verlesen, um braune Teile und Kleininsekten zu entfernen. Während der Blütezeit lässt sich mit zwei bis drei frischen Holunderblütendolden auch herrlich ein Krug mit Wasser erfrischend aromatisieren.



## Presseinformation

Franz X. Hebenstreit, Pressesprecher  
Tel.: 0043 676 848 790 737  
[franz.hebenstreit@naturimgarten.at](mailto:franz.hebenstreit@naturimgarten.at)

### Holunderblütensirup herstellen

#### *Zutaten:*

1 Liter Wasser

1 Kilogramm Zucker

2 Bio-Zitronen

15 große Holunderblütendolden ohne Stängel (etwa 100 Gramm)

1 Esslöffel Zitronensäure

#### *Zubereitung:*

Wasser und Zucker in einem großen Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, danach abkühlen lassen.

Zitronen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Holunderblütendolden, Zitronenscheiben und Zitronensäure in das Zuckerwasser geben, umrühren und die Zutaten mit einem sauberen Deckel beschweren, damit diese unter Wasser sind. An einem kühlen Ort drei Tage ziehen lassen, täglich ein- bis zweimal umrühren.

Abschließend in einem zweiten großen Topf abseihen (zum Beispiel durch ein grob gewebtes, sauberes Baumwolltuch filtrieren) und einmal aufkochen. Heiß in sterile Glasflaschen füllen und gut verschließen. Liegend oder kopfüber gut kühl und dunkel lagern, so hält der Sirup bis zu einem Jahr.

**Weitere Informationen:** „Natur im Garten“ Telefon +43 (0)2742/74 333,  
[gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at), [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)