

Holunder Sirup

Du glücklicher, du hältst ein Produkt, welches mit viel Liebe gemacht worden ist, in den Händen. Er kann nicht gekauft werden☺

Im Jahr 2021 habe ich 35 Flaschen von einem Liter bis 0.15 Liter hergestellt

Geniesse es



Verwendung

Der Klassiker ist es ihn als Sirup zu trinken. Holunderblütensirup schmeckt nicht nur mit Wasser verdünnt köstlich - mit Bier, Weisswein oder sogar Champagner angerichtet wird er zu einem edlen Apéro-Drink. Wie wäre es ihn in Naturjogurt zu tun? Auch kannst du ihn im Müsli anstelle Zucker verwenden und für unsere Frauen ist es ein Bestandteil des Hugos.

Das Rezept

Die Angaben für 1.5 Liter Sirup

Menge	Was	Lot 2019	Lot 2020	Lot 2021	Lot 2022..24
12-16 Stk	Holunderblüten	12	16	16	16
1.2 Stk	Bio-Zitronen pro Liter Wasser	1.2	1.2	1.2	1.2
1 l	Wasser	1	1	1	1
1 kg	Zucker 600 bis 1000 Gramm *1)	1000 g	600 g	650 g / z.T. Rohrzucker	650 g
24 g	Zitronensäure (12 Gramm pro 1 kg Zuckerwasser)	24 g	20g	20 g	20 g
Anzahl Flaschen				35	35

*1) Wenn du Rohzucker nimmst wird der Sirup braun, bei weissem Zucker hellgelb.
Den Unterschied der beiden Zucker kann ich nicht herausschmecken.

Holunderblüten pflücken

Bei uns kann man die Holunderblüten von Ende Mai bis Mitte Juni pflücken.
Wichtig vor dem Pflücken sollte es 3 schöne Sonnentage gehabt haben und möglichst kein Regen um einen guten Geschmack zu erhalten. Idealerweise pflückst du am Morgen.

Tipp: Im Wald mit langen Hosen und Ärmel unterwegs sein, wegen der Zecken.



Holunderblüten säubern (nicht waschen!) nur trocken abschütteln.
Dolden auf ein helles Tuch legen so kann das **Ungeziefer** entfliehen. Mache dies draussen, sonst hast du die Viecher in der Wohnung.
Mit Wasser würde man den Geschmack raus waschen. Stängel kurz abschneiden.

Längere Stängel kurz abschneiden. Es gibt Leute, welche sagen der Sirup wird weniger bitter

Zubereitung

Das **Wasser** mit **Zucker** leicht aufwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
Die Zitronen in Scheiben schneiden und hinzufügen
Zitronen nicht raffeln, da sonst ein bitterer Geschmack entsteht.

Idee die Zitronensäure erst später dazu geben, dass die Säure der Zitronen besser aufgenommen wird. Ein Tag zugedeckt stehen lassen und immer wieder herumdrehen.

Am anderen Tag Zitronensäure dazugeben.
Eine Tasse von der Zuckerlösung abnehmen und die Zitronensäure darin auflösen.
Anschließend wieder zurückgeben zur restlichen Zuckerlösung.
Ein bis zwei Tage zugedeckt stehen lassen und immer wieder herumdrehen.

Abfüllung

Flüssigkeit durch ein feines Tuch (Mulchtuch) in einen Kochtopf ab sieben.
Das Mulchtuch nass machen und doppelt oder vierfach nehmen.
Einmal kurz aufkochen lassen. Ich erhitzte den Sirup auf 75 Grad für 5 Minuten.
Durch das Aufkochen wird ein möglicher „Bitterer Abgang“ beseitigt.

Grund des aufkochen

Süssmost wird üblicherweise mit der Pasteurisation haltbar gemacht. Die Erhitzung des Saftes auf etwa 75 bis 80 Grad Celsius, mindestens 60 Grad, sorgt dafür, dass ein Grossteil der Mikroorganismen zerstört wird, ohne gleichzeitig die Eigenschaften des Saftes wesentlich zu verändern. Bei der Heißabfüllung werden die Flaschen spundvoll gefüllt, damit eventuelle beim Abfüllprozess in Form von Luftinfektionen eingedrungene oder die Flaschenreinigung überlebende Hefen und ihre Sporen durch Sauerstoffmangel in der Entwicklung gehemmt werden.

Nun die leeren sauberen Sirup-Flaschen im Steamer sterilisieren. Sirup in die heissen Flaschen füllen und sofort verschliessen.

	Tipp Wenn du es ganz edel machen willst, stecke Blüten in die Flasche bevor du sie verschliesst. Sie dürfen möglichst nicht mit Sauerstoff in Verbindung kommen, sonst werden sie braun.
---	--

Der Sirup eignet sich toll für die Vorratskammer und hält sich gut verschlossen 6 Monate. Danach lässt der Geschmack langsam nach. Bis 12 Monate haltbar.

Tipp: Der Sirup eignet sich auch hervorragend als kleines Geschenk. Dazu einfach die Flasche mit Stoffbändern und Beschriftung nach blieben dekorieren.

14.6.2020 M. Hämmerli

	Mir ist unser „Wohnplatz Erde“ wichtig, werfe die Flasche nicht wie eine Redbull-Dosen aus dem Auto. Schone die Umwelt. Bügelfaschen hätte ich gerne zurück, wenn du in der Nähe wohnst. Andere Flaschen bitte ins Recycling.
	Auch der Zapfen kann wiederverwendet werden.

Link zu diesem Dokument:

<http://www.haemmerli.org/Diverses/Kraeuter/HolunderSirup.pdf>

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/holunder-neu.htm>

<https://www.heilkraeuter.de/lexikon/holunder.htm>

https://www.netdokter.ch/gesundheit/naturmedizin_alpenkraeuter/holunder-wirkung-aplenmedizin-6876080

Heilwirkung des Holunders

In den letzten Jahrzehnten sind viele Aspekte der Holunder-Heilkraft wissenschaftlich untersucht und in vielen Fällen auch belegt worden. Gegen Entzündungen, Schmerzen, Grippe und Diabetes soll er wirken...

In der europäischen Alpenmedizin wird der Holunder gegen Entzündungen, Grippe und grippale Infekte eingesetzt. Dass Inhaltsstoffe des Holunders tatsächlich und ursächlich gegen Influenza wirken, geht aus ersten Pilotstudien hervor. Hier ist mit Sicherheit noch mehr Forschung nötig. Gemeinsames Resultat der bisherigen Untersuchungen ist jedoch, dass der Sirup aus den Blüten die beste Wirkung entfaltet

Gemäss: https://www.netdokter.ch/gesundheit/naturmedizin_alpenkraeuter/holunder-wirkung-aplenmedizin-6876080

Bilder von der Herstellung



Weitere Rezepte

<https://www.gutekueche.at/holundersirup-rezept-910>

40	Stk	Holunderblüten (8 Blüten pro 1 kg Zuckerwasser)
4	Stk	Zitronen (oder Orangen)
2	l	Wasser
3	kg	Zucker
50	g	Zitronensäure (10 Gramm pro 1 kg Zuckerwasser)

Holunderblüten säubern (nicht waschen!) nur trocken abschütteln. Mit Wasser würde man den Geschmack raus waschen. Eventuell längere Stängel kurz abschneiden.

Die Zitronen in Scheiben schneiden. Dann alle weiteren angegebenen Zutaten in einen sauberen Kübel oder große Schüssel geben.

3-5 Tage an einem dunklen und kühlen Ort stehen lassen, wenn möglich mit einem Deckel oder Tuch abdecken. Solange stehen lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat (kein Zucker mehr am Boden ist). Einmal pro Tag alles gut durchrühren.

Danach durch ein feines Tuch (Mulltuch) in einen Kochtopf abseihen. Einmal kurz **aufkochen** lassen und in saubere/sterilisierte Flaschen (mit Schraubverschluß) abfüllen

Eignet sich toll für die Vorratskammer und hält sich gut verschlossen 6 Monate.

<https://www.chefkoch.de/rezepte/362271121684042/Holundersirup.html>

20	Holunderblütendolden	(4 Blüten pro 1 kg Zuckerwasser)
3	Zitrone(n), unbehandelt	
3	Liter	Wasser
2 kg	Zucker	
60 g	Zitronensäure	(12 Gramm pro 1kg Zuckerwasser)

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. Ruhezeit: ca. 5 Tage / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: keine Angabe

Die Blütenstängel abschneiden, von Insekten befreien und in einen 5-Liter-Topf geben. Das Wasser und den Zucker aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Zitronen in Scheiben schneiden und hinzufügen. Eine Tasse von der Zuckerlösung abnehmen und die Zitronensäure darin auflösen. Anschließend wieder zurückgeben zur restlichen Zuckerlösung. Jetzt gut verrühren und vorsichtig über die Holunderblüten gießen. 5 Tage zugedeckt stehen lassen.

Den fast fertigen Sirup filtrieren und noch einmal aufkochen lassen. In saubere Flaschen abfüllen und im Keller lagern. Hält sich ca. bis zur nächsten Holunderblüten-Ernte.

Mit Mineralwasser verdünnt erhält man ein sehr erfrischendes Getränk