

Schwarzer Holunder Sirup

Zutaten:

1 Liter Holunderbeeren entsaftet
700 g Rohrzucker

Zubereitung

Wichtig: Achten Sie unbedingt darauf, keine grünen Bestandteile der Pflanze zu verarbeiten, denn diese enthalten den Stoff Sambunigrin, aus dem sich giftige Blausäure bilden kann. Sie kann Magenbeschwerden und Erbrechen auslösen.

Holunderbeeren säubern, waschen und dann entsaften.

Den Saft auf 85 Grad für 5 Minuten erhitzen, dies um den Sirup zu Pasterisieren und das Sambunigrin zu zerstören.
Zucker dazu geben.

Nun die leeren Sirup-Flaschen im Steamer sterilisieren. Sirup in die heiss ausgespülten Flaschen füllen und sofort verschliessen.

Der Sirup eignet sich toll für die Vorratskammer und hält sich gut verschlossen 6 Monate. Danach lässt der Geschmack langsam nach. Bis 12 Monate gut haltbar.
Holundersirup schmeckt nicht nur mit Wasser verdünnt köstlich - mit Bier, Weisswein oder sogar Champagner angerichtet wird er zu einem edlen Apéro-Drink.

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

Hinweis: Einmal geöffnet, die Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

22.9.2019 M. Hämmerli

Link zu diesem Dokument:

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

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

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

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

<https://www.kochbar.de/rezept/242408/Holunder-Sirup.html>

https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_69224006/holundersirup-aus-beeren-selber-machen.html

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

