Wildbeeren– und Blütenrezepte

zusammengestellt durch A. Löffel, dipl. Drogist und Heilkräuterspezialist

Kräuterhaus-Drogerie Zeller AG, Solothurn

Kornelkirschensirup

Kornelkirschen mit soviel kochendem Wasser übergiessen, dass sie leicht überdeckt sind. Nach 3 Tagen den Saft absieben, aufkochen und wieder über die Früchte giessen. Nach einem weitern Tag pro Liter Saft 600 gr Zucker dazugeben und leicht kochen. Heiss in Flaschen abfüllen. Dunkel und kühl lagern.

Konrelkirschensirup ist ein bekömmliches und beliebtes Getränk für Kinder und Erwachsene. Eine Abwechslung zu den gewöhnlichen und herkömmlich Beerensirups.

Aepfel-Sanddorn-Rahm

100	ml	Rahm
1	Essl.	Puderzucker
4	Essl.	Sanddornsaft oder Weleda Sanddorn **Ursaft**
2	Essl.	Honig
300	gr	Aepfel
20		Walnusskerne oder ein paar Mandelplättchen

Den Vollrahm mit dem Puderzucker steif schlagen. Sanddornsaft und Honig im Schüttelbecher vermischen und unter den Rahm ziehen. Die Aepfel schälen, in feine Scheibchen schneiden und dazumischen. Das Dessert in Glasschalen füllen. Mit den Walnusskernen oder leicht angerösteten Mandelplättchen garnieren und kühl servieren.

Mit diesem leichten Dessert überraschen Sie Ihren Besuch garantiert !

Weitere Rezepte können bezogen werden bei:

zeller Kräuterhaus-Drogerie Solothurn

Ihr Spezialist für
Heilkräuter und Naturheilmittel

Kräuterhaus-Drogerie Inh. A. Löffel Hauptgasse 63 4500 Solothurn
Tel. 032 622 11 79 Fax 032 622 94 04 mail@drogerie-zeller.ch

Bitte wenden

Holundersirup (schwarzer)

Variante Hustensirup
Holunderbeeren auspressen und auf 1 Liter Saft 600gr Zucker beifügen. Nur ganz kurz aufkochen und in ausgekochte Flaschen abfüllen. Dunkel und kühl lagern.
Diese Variante ergibt einen Sirup welcher ausgezeichnet gegen Erkältungssymptome eingesetzt werden kann. Husten wird gelindert und der Auswurf bei verschleimten Bronchien wird verbessert. Zusätzlich hat der Sirup eine leicht schweisstreibende Eigenschaft und bringt so Erkältungen zum verschwinden. 3-4 täglich eine Tasse davon mit warmem Wasser verdünnt trinken.

Variante Genussmittel
Holunderbeeren mit soviel kochendem Wasser übergiessen, dass sie leicht überdeckt sind. Zugedeckt stehen lassen. Nach einigen Stunden den Saft absieben und die Beeren leicht auspressen. Pro Liter Saft 600 gr Zucker dazugeben und leicht kochen. Heiss in Flaschen abfüllen. Dunkel und kühl lagern.

Die erste Variante ist etwas mühsamer und nicht so ergiebig in der Herstellung. Dafür erhalten Sie einen intensiveren und vorallem Vitamin C-haltigeren Sirup als mit der zweiten Version. (Vitamin C ist hitzeempfindlich!).

Holunderglühwein (schwarzer)

1 Liter Holundersaft oder Holundernektar Biotta
½ Liter guten Rotwein
2 Essl. Glühweingewürz im Gazesäckli
Kandiszucker nach Belieben
Der Holundersaft und der Wein werden aufgekocht, dass Glühweingewürz beigegeben. Mit Kandiszucker nach Belieben süssen. (Achtung es braucht wenig Zucker, da die Früchte sehr viel Fruchtzucker enthalten !). Die Pfanne auf geringem Feuer 10 Minuten warmhalten. Danach das Gewürz entfernen und heiss servieren. Idealer Wärmer für kalte Wintertage.

Holundergelée (roter)

Die gut ausgereiften und abgestielten roten Holunderbeeren mit einem Drittel Wasser aufkochen. Einige Stunden stehen lassen. Dann durch ein (feines!) Sieb oder Tuch passieren.
Auf 500 gr Saft ca. 750 gr Zucker (oder halb Zucker und halb Birnendicksaft) geben. Auf kleinem Feuer längere Zeit kochen bis ein Gelee entsteht. In ausgekochte Gläser einfüllen und wie üblich verschliessen.

Wichtig !
Vom roten Holunder darf nur der Saft der Beeren, ohne Kerne, verwendet werden! Die Kerne sind unbekömmlich.

Der rote Holundergelée ist mit seinem leicht säuerlich-süssen Geschmack eine erfrischende Variante des schwarzen Holunders.

Holundergelée (schwarzer)

1 ½	kg schwarze Holunderbeeren
1	Lt Wasser
	für 3/4 Lt Saft:
1 kg	Zucker
30g	Unigel
	(Gelierhilfe aus der Drogerie)
1	Zimtstengel
	Schale von 1/4 Zitrone
	(nur das Gelbe verwenden)

Beeren mit einer Gabel von den Dolden streifen, in eine Pfanne geben und mit dem Wasser decken. Zugedeckt aufkochen bis die Beeren geplatzt sind. Ohne allzu starken Druck durchsieben und gut abtropfen lassen. Zimtstengel und Zitronenschale in ein kleines Gazetüchlein einbinden, mit dem Zucker und dem Beerenmark zu Gelée kochen. In ausgekochte Gläser einfüllen und wie üblich verschliessen. Ein ausgezeichneter Gelée für ein gutes Z'Morge aber auch als Wildzutat statt Preiselbeergelée ist ein ausgezeichnetes Aroma garantiert.

zeller
Kräuterhaus-Drogerie

Holundeblütenlimonade

6lt Wasser
1kg Zucker
2-3 Zitronen (je nach Grösse)
8 Holunderblütendolden
(zusätzlich evtl. ein wenig Lindenblüten)
1dl Weisswein oder besser Weinessig

Die Holunderblüten werden gesäubert (wenn nicht unbedingt nötig nicht wässern; Aromaverlust) und in eine grosse Flasche oder einen irdenen Topf gegeben, in welchem bereits das Wasser und der Zucker gelöst worden sind.
Die Zitronen mit Schale in Stücke oder scheiben schneiden und hinzugeben. Zuletzt den Weinessig beifügen. Das Ganze wird nun 2-3 Tage an die Sonne gestellt (nicht länger wegen Gärung!). Danach sollten leichte „Blätterli“ aufsteigen. Limonade absieben. IN saubere Flaschen abfüllen und mit wenig Alu oder Haushaltfolie locker verschliessen. Es dürfen keine Schraubdeckel verwendet werden. Bei Holunderlimonade kann eine nachträgliche Gärung erfolgen und durch den Druck könnte die Flasche zerbersten.
Holunderlimonade kann (aufgrund des Gärverhaltens) nicht all zu lange aufbewahrt werden. Daher umgehend geniessen. Die Limonade kann pur oder je nach Geschmack auch leicht verdünnt mit Wasser genossen werden.

Waldmeisterbowle

für 6-8 Personen à ca. 3 Glas oder für Apérogruppen (1 Glas) bis 20 Personen

1 Büschel (ca. 2 Handvoll)
Waldmeisterblüten am Stiel (ohne Blätter und Kraut!)
1,5lt Weisswein (geeignet ist
Chardonnay)
1lt Mineralwasser
kohlensäurenhaltig
1 Flasche (7dl) Schaumwein
oder Champagner
150g Zucker
je 1 Orange und Zitrone
ausgepresst (Saft)

Waldmeisterblüten 2 Tage in Weisswein ziehen lassen. Danach absieben und nach Bedarf sofort weiterverarbeiten oder gut verschlossen in der Flasche im Kühlschrank aufbewahren (kann 3-4 Wochen aufbewahrt werden, das Cumarin des Waldmeisters konserviert den Weisswein vor Oxidation und Gärung).
Vor dem Servieren den Zucker im Waldmeisterweissweingemisch auflösen. Das Mineralwasser und den Orangen- und Zitronensaft beimischen. Den eisgekühlten Schaumwein kurz vor dem Servieren oder vor den Gästen hinzufügen.
Erfrischendes Apéro für warme Frühlings– und Sommeranfangstage.

Zitronenmelissensirup (Pfefferminz– oder Goldmelissensirup)

1 Tasse (2dl) Zitronenmelissenblätter, ohne Stiele (Pfefferminzblätter gleich viel, Goldmelissenblüten 6g!)
2lt Wasser
2kg Zucker
40g Zitronensäure aus der Drogerie

Blätter waschen und abtropfen (Goldmelissenblüten nicht waschen) in ein Gefäss von ca. 3lt geben. Das Wasser aufkochen und die Blätter bzw. Blüten übergiessen. Zucker und Zitronensäure, nach einer viertel Stunde ziehen lassen, dazugeben. Das Ganze 1 Tag zugedeckt stehen lassen, gelegentlich rühren. Danach durch‘s Tuch filtrieren und heiss abfüllen (Flaschen auskochen, wichtig für Haltbarkeit!). Kühl und Dunkel aufbewahren.

zeller
Kräuterhaus-
Drogerie