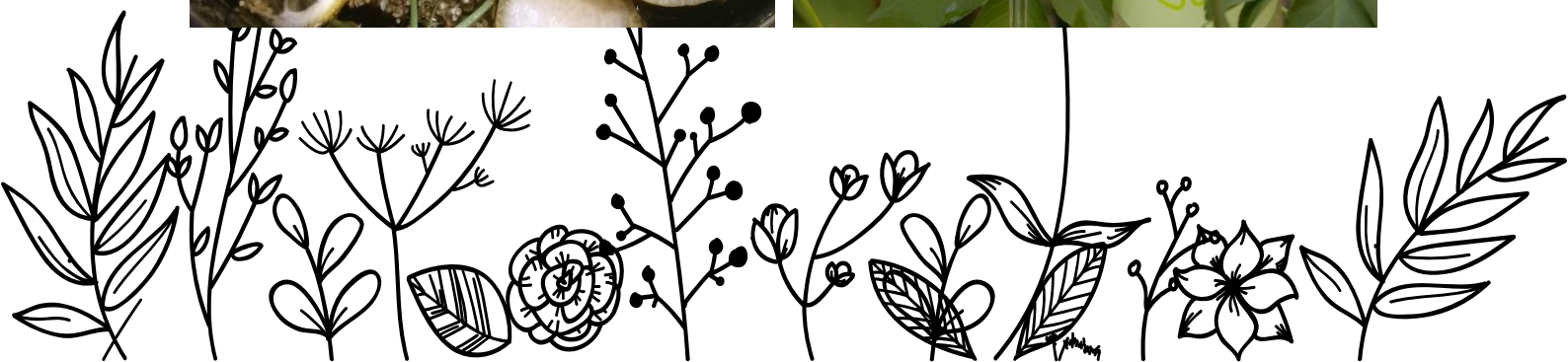


Holunder, starke und mächtige Heilpflanze

mit Hollersekt-Rezept – köstlich für den Sommerbeginn

18. Juni 2021 von Isabell Resch



DER HOLLER...

begleitet uns Menschen wohl schon seit vielen Jahrhunderten. Gleichzeitig **geliebt** und **gefürchtet**, so wie er selbst ist: Schwarz und Weiß, Verbindung von oben und unten.

BETÖRENDE FRÜHJAHRBLÜTE

Im Frühjahr betört uns der Holler mit dem **lieblichen Duft** seiner **Blüten**. Wir können diese einerseits zum reinen Genuss nutzen, aber auch für unsere **Gesundheit**.

Ich liebe es, aus den Hollerblüten **Hollersirup**, aber vor allem auch **Hollersekt** zu machen. Hier mein Rezept.

REZEPT: HOLUNDERBLÜTENSEKT

ZUTATEN:

- 6 Hollerblüten
- 6 Liter Wasser
- 1/8 Liter Bio-Apfelessig
- Etwa ein halbes Kilo Zucker
- 2 Bio-Zitronen

ZUBEREITUNG:

Ich **koche** zunächst das **Wasser ab**, gieße es in ein Behältnis und löse darin den **Zucker** auf. Ich lasse das Wasser-Zucker-Gemisch etwas abkühlen und ergänze es dann mit dem **Apfelessig**, den **Hollerddolden** und den in Scheiben geschnittenen **Zitronen**. Das Ganze decke ich mit einem Geschirrhangerl zu und lasse den Ansatz **2 bis 3 Tage** im Keller dunkel stehen. Danach fülle ich den Hollersekt in sterilisierte Flaschen und lasse ihn noch ein paar Tage rasten. Das Getränk hat einen leichten Alkoholgehalt und ist einfach ein geniales Getränk – eisgekühlt und mit einer Zitronenscheibe in lauen Sommernächten auf der Terrasse, am Balkon oder im Garten. (Bitte im Kühlschrank aufbewahren und geöffnet rasch verbrauchen; auf Grund des leichten Alkoholgehalts nicht für Kinder geeignet)

Die Holunderblüten lassen sich auch super in der Küche verwenden. Die **Hollerblüten** könnt ihr gewaschen in einen **Teig** aus Mehl, Milch (oder Bier), Eiern, Salz und Pfeffer tunken und in heißem Fett **herausbacken**. Köstlich mit Zucker und Zimt oder Mohn.



DUNKLE BEERENSCHÖNHEIT

Im Herbst, wenn man dem Hollerbusch im Frühjahr nicht alle Blüten geraubt hat, entstehen **schwarze Beeren**. Die Beeren sollten nicht roh verspeist werden, da man sich durch den enthaltenen, leicht giftigen Wirkstoff „**Sambunigrin**“ Übelkeit und Durchfall einhandeln könnte. Für Holunderbeerensaft oder Holunderbeerenschnaps sind sie allerdings hervorragend geeignet.

RINDE UND BLÄTTER



Aber auch die **Rinde** des Holunders man verwenden. Aus ihr lässt sich Rindentee herstellen. Dafür die Rinde am besten mit kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, einige Minuten ziehen lassen und abseihen. Der Tee wirkt harntreibend.

Genauso gut könnt ihr aber auch aus den **Blättern** einen **blutreinigenden Tee** herstellen und zwar sowohl aus getrockneten, als auch aus frischen Blättern. Eine kleine mystische Zusatzinfo: wenn man den Holunderbusch zurückschneiden oder auch Rinde abziehen möchte, sollte man den Hollerbusch um Erlaubnis bitten.

WIRKUNG DIESER TOLLEN HEILPFLANZE

Der Holunder gilt als **fiebersenkend**, **schweißtreibend** und **entzündungshemmend** und sollte in keinem Grippetea fehlen. Nachgewiesenermaßen erhöht er auch unsere Widerstandskraft gegen Infekte.

Ihr könnt die „Hollerdolden“ warm, luftig, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung gut **trocknen**, anschließend die kleinen Blüten **abriebeln** und in Gläsern oder Papiersackerl für die Winterzeit für Tees oder Destillationen aufbewahren. Beschriften nicht vergessen. ☺



RUND UM DEN ZAUBERBUSCH

Viele mystische Sprichwörter ranken sich um den Hollerbusch: „Man soll den Hut vor dem Holler ziehen“ – was man ob seiner Kraft durchaus gut verstehen kann.

Außerdem soll man gut auf sich aufpassen, wenn man sich zu lange Zeit unter einem Hollerbusch aufhält, denn sonst könntet ihr ungewünscht einen Ausflug in die Anderswelt machen.

HOLUNDER IN DER KOSMETIK

Auch in der **Kosmetik** lässt sich Holunder wunderbar verarbeiten.

Wenn ihr eine **Wasserdampfdestille** zuhause habt, könnt ihr aus den frischen Holunderblüten ein wunderbar duftendes **Hydrolat** herstellen. Dieses könnt ihr nach ein paar Wochen Ruhezeit einfach pur als Gesichtswasser oder auch als Wasserphase für selbst hergestellten Cremes verwenden.

Ihr könnt die getrockneten Blüten auch in **Öl** oder **Alkohol** ausziehen und dieses Öl / die Tinktur für die **Gesichtspflege** nutzen. Ihr gebt dazu die getrockneten **Blüten** in ein sterilisiertes **Glas**, bedeckt die Blüten gut mit einem hochwertigen Bio Pflanzenöl (z.B. Sesamöl, Mandelöl oder Jojobaöl) oder eben ca. 40% Bio Korn, deckt das Glas mit Gaze ab und lässt das Ganze zumindest **drei Wochen** hell und warm, ohne direkte Sonneneinstrahlung ziehen. **Täglich** das Glas ein wenig **bewegen**, damit sich die Wirkstoffe gut verteilen und sich beim Öl kein Schimmel bildet. Danach abseihen und weiterverwenden.

Aus den **Holunderbeersamen** wird übrigens ein hochwertiges **Wirkstofföl** gepresst. Es ist ein leichtes Öl, wirkt beruhigend und entzündungshemmend und ist somit sowohl für sensible, als auch unreine Haut gut geeignet.

Wenn ihr den Holunderduft besonders liebt, könnt ihr in der Früh ein paar Blüten in ein großes Gefäß mit Wasser legen und diese (abgeseigte) Flüssigkeit am Abend dem Badewasser hinzufügen. Für angenehm weiche Haut.



BLOGBEITRAG & REZEPT VON ISABELL RESCH:



Als Frau, Mutter und Ehefrau weiß ich aus **eigener Erfahrung** was es bedeutet, sich und seine Liebsten so **natürlich**, aber gleichzeitig so **intensiv** wie möglich **pflegen** zu wollen. Oder auch natürliche Möglichkeiten zu finden, die körperliche Balance derart zu unterstützen, dass wir **fit, gesund** und voller **Energie** durchs Jahr gehen. Die traditionelle europäische Heilkunde ist dafür eine wahre Schatzkiste.

Ich liebe die **Natur**. Und ich liebe, was ich tue. Weil ich weiß, wie kraftvoll unsere alpinen **Heilpflanzen** wirken und wie gut sie uns allen tun.

Daraus entstand meine Vision – „Ich glaube daran, dass wir die Heilkräfte der Alpen für unsere Gesundheit und unsere Schönheit nutzen können und dies auf eine sanfte und nachhaltige Art und Weise. Ich glaube, dass wir natürlich und im Einklang mit der Natur gesund, glücklich und gepflegt leben können.“

Mit der Produktion meiner Bio-Pflegelinie, meinem Gesundheitssortiment und meinen Kursen folge ich meinem Herzen und meiner Leidenschaft. Ich hole die Menschen dort ab, wo sie gerade stehen. Wissen für alle, die Zeit mitbringen und in und mit der Natur gesund, natürlich und gepflegt leben wollen. Produkte, für Kundinnen, die nicht auf diese außerordentliche Kraftquelle verzichten wollen, deren Zeitplan aber dicht gedrängt ist.

Das spricht dich an? Dann melde dich doch bei mir.

Alles Liebe aus dem Blütenreich,
deine Isabella

Website, Angebots & Kurstermine: www.bluetenreich.cc/

