

Holunderblüte



Ein Tee von Blüten wirkt schweißtreibend und kann bei fiebrigen Erkrankungen gegeben werden. Ein solcher Aufguss **treibt den Schweiß** und **senkt Fieber**. Die enthaltenen Gerbstoffe **leiten Giftstoffe aus dem Körper aus**, die **schleimlösende** Wirkung erleichtert das Abhusten bei Husten oder Bronchialkatarrhen. Inzwischen beweisen neue Studien seine Wirkung bei der Krebsprophylaxe, bei Herzinfarkt und Grippe. Ausserdem stärkt er das **Immunsystem**.

Holunderblüten Tee

Die Blüten haben einen eigenartigen Duft. Für Tees pflückt man bei trockenem Wetter (!) die gut aufgegangenen Blüten samt Stängel und trocknet sie ein paar Tage am besten bei 40°, im Zimmer geht es aber auch. Die Doldenstängel entfernt man und bewahrt nur die Blüten selbst in Gläsern auf.

2 TL Holunderblüten mit 1/4 l kochendes Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen. Bei Fieber sollte mindesten 1/2 l getrunken werden.

Kurmäßig bei Gicht und Rheuma 3 x 1 Tasse täglich über 3 Wochen, als Blutreinigungsmittel, auch bei Hautunreinheiten und Körpergeruch.

Holunderblütengelee

| | |
|---------|-------------------------|
| 25 | Holunderblütendolden |
| 1 Liter | Apfel- oder Orangensaft |
| | Gelierzucker |

Holunderblüten mit Stängeln 24 Stunden im Fruchtsaft ziehen lassen. Dann abgiessen, Saft abmessen und nach Anweisung auf der Gelierzuckerpackung einkochen. Wird mit 2:1 Zucker süsser als mit 3:1. Man kann kurz vor Ende der Kochzeit ein Schlückchen passenden Likör zugeben.

PS: Holunder ist im Kleingarten erlaubt, sollte aber geschnitten werden. Dann hängen auch die Blüten und Trauben nicht so hoch :-)