

Schwarzer Holunder

Drogenbezeichnung: Holunderblüten – Sambuci flos

<u>Hauptinhaltsstoffe</u>	Flavonoide (Hyperosid, Rutosid)	Schleim	Gerbstoffe	ätherisches Öl, Kaliumsalze
<u>pharmakolog. Eigenschaften:</u>	sekretolytisch (Steigerung der Bronchialsekretion) schweißtreibend			
<u>Indikation</u>	Katarrhe der Atemwege, trockener Reizhusten, fiebrhafte Erkältungskrankheiten, bei denen eine Schwitzkur erwünscht ist (Untersuchungen zur schweißtreibenden Wirkung sind nicht bekannt)			
<u>Dosierung</u>	3-4g (2-3 TL) auf 150 ml, 5-10 min, mehrmals täglich besonders in der zweiten Tageshälfte 1-2 Tassen so heiß wie möglich, Tagesdosis: 10-15 g Droge			
<u>Patientenhinweise</u>	Schwitzkur setzt stabile Kreislaufverhältnisse voraus, Kombination z.B. mit Thymiankraut, Malvenblüten, Spitzwegerichkraut, Weidenrinde bei Erkältungen mit Schwitzkur Kombination mit schweißtreibender Droge Lindenblüten			
<u>Besonderheit</u>	Holunderblüten-Tee wird auch „Fliedertee“ genannt			

Cladonia

Büro für Ökologische Gutachten & Bildung

07548 Gera, Schafwiesenstraße 3

☎ (0365) 7 10 33 92 mobil (0171) 1 01 46 71 / (0175) 7 10 41 88

✉ andrea.geithner@web.de

www.umweltbuero-cladonia.de



Holunderblüten-Sirup

... mit (Mineral-)Wasser, Apfelsaft oder Sekt aufgegossen und kühl serviert, ist eine wunderbare Erfrischung für heiße Sommertage.

So geht's: 1,5 l Wasser mit 1 kg Zucker aufkochen und abkühlen lassen. 3 unbehandelte, in Scheiben geschnittene Zitronen, 25 g Zitronensäure und 15 Holunderdolden ins Zuckerwasser geben und in einem Steingut- oder Porzellangefäß zugedeckt 2-3 Tage stehen lassen; öfter umrühren.

Dann absieben und in sehr heiß ausgespülte, saubere Flaschen füllen und kühl lagern (oder portionsweise einfrieren).

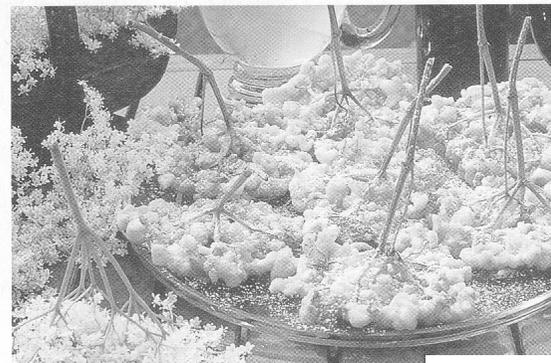
Holunder-Küchlein

200 g Mehl, 1 Prise Salz und ½ l Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. 2 Eier trennen, dann die beiden Eigelbe und 2 TL Öl dem Teig zugeben und unterrühren, schließlich den steif geschlagenen Eischnee unterheben.

12 Blütendolden durch den fertigen Teig ziehen und in heißem Fett schwimmend

goldbraun ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren. Passt auch hervorragend zu Vanilleeis! 🍌



Aus: Kraut & Rüben Spezial Kräuter, 2009