



Vorzügliches vom Wegesrand

Mit Holunderblüten lassen sich derzeit Köstlichkeiten aus der Naturküche zubereiten

Sirup, Suppe oder Bowle. Blühende Holunderdolde. Foto iStockphoto

Von Geraldine Friedrich

Jeder kennt sie, die hellen Blütendolden am Feldwegrand. An sonnigen Standorten in Basel und im Hochrhein-gebiet blüht der Holunder bereits ab Mitte Mai, im schattigen Wald blühen die cremeweissen Blüten erst zwei bis drei Wochen später bis Anfang Juli. Genau dann verströmen sie einen aromatischen Duft. Die dunklen Beeren läuten im September und Oktober den Herbst ein.

Köstliches aus der Naturküche – das klingt in der Theorie stets schön, doch was kann man mit Holunder anfangen, ohne stundenlang in der Küche stehen zu müssen? Die Antwort bei den Blüten lautet ganz einfach: Sirup! Denn diesen können selbst bekennende Nichtköche in wenigen Minuten ansetzen. Holunderblütensirup herstellen ist deutlich einfacher als beispielsweise einen Waffelteig mixen. Die Hauptarbeit besteht im Sammeln der Dolden in der freien Natur – und das sollte Spass machen, sonst lässt man es besser.

Am besten morgens pflücken

Markus Strauss, promovierter Geograf, mit Biologie und Geologie im Nebenfach, empfiehlt, die Dolden idealerweise vormittags zu sammeln, nachdem der Tau getrocknet ist, aber bevor die Sonne auf dem höchsten Stand steht, denn dann sei die Pflanze «am wenigsten gestress» und die Qualität der Wildfrüchte am besten. «Wildpflanzen wie Holunder verlieren gerade an sonnigen und windigen Tagen sehr viel von ihren Sekundärstoffen und ätherischen Ölen», begründet der 48-Jährige diese Vorgehensweise. Bevor man es aber ganz sein lässt, weil es zeitlich nicht passt, können Naturküchenfans die Dolden natürlich auch abends nach der Arbeit pflücken.

Strauss hat sich auf die Verwertung von essbaren Wildpflanzen spezialisiert und dazu diverse Bücher publiziert, in

denen er konkrete Tipps für deren Verarbeitung gibt. So lässt sich aus dem Sirup eine köstliche Holunderblüten-Limonade für den Sommer anrühren, die Kindern und auch Erwachsenen schmeckt: einfach etwas Sirup ins Glas, mit Mineralwasser auffüllen und mit Zitronensaft verfeinern. Aber auch eine Holunderblüten-Bowle lässt sich relativ einfach kredenzen, denn im Prinzip braucht es zu dem fertigen Sirup nur eine Flasche Prosecco oder Cremant, einen Liter Mineralwasser plus ein grosses Gefäss, in dem man alles mischt.

Und was macht der Wildkräuterprofi aus den Holunderbeeren? Auch hier ist die Antwort einfach: Saft, der als Grundlage für eine süsse Holunderbeeren-suppe dient. Bei den meisten Sträuchern am Wegesrand handelt es sich um Schwarzen Holunder. Holunderbeeren sollte man nie roh verzehren, denn die Beerensamen enthalten ein Lektin (Eiweiss), das Übelkeit und Erbrechen verursachen kann. Erst durch das Kochen wird dieses unschädlich. Das gilt leider nicht für den seltenen Roten Holunder: Hier bleibt das

Gift in den Beerensamen auch nach dem Kochen erhalten, was konkret heisst: Verfahren, die bei der Safterstellung die Beerensamen zerkleinern, gehen beim Roten Holunder nicht. Der Verzehr von rohen Blüten (und dem Sirup) und gekochten Beeren ohne Samen ist dagegen bei sämtlichen Holunderarten unbedenklich.

Bei der Ernte der Schwarzen Holunderbeeren sollten die Früchte fast schwarz sein, erst dann sind sie reif und gut im Geschmack. Auch sollte man bei der Ernte ganze Dolden in einem Eimer

sammeln, nicht einzelne Beeren ernten. Auch aus purem Eigenschutz, denn die Flecken der Beeren sind hartnäckig. 1,5 bis 2 Kilogramm Dolden reichen etwa für einen Liter Saft.

Zweimal ernten im Jahr

«Das Tolle am Holunder ist, dass man zweimal jährlich ernten kann, erst die Blüten, und wer das verpasst hat, kann noch bei den Beeren zugreifen», erklärt Strauss. Der Holunderstrauch gehört dabei eher noch zu den alltäglichen Wildpflanzen, mit denen Strauss arbeitet, der Stuttgarter backt nämlich auch Brot aus Eicheln, stellt weisses Pesto aus Bärlauchblüten her oder bereitet sogar Speisen aus Sumpf- und Wasserpflanzen zu. Selbstgesammeltes aus der Natur sei ein stark wachsendes Bedürfnis, schliesslich bilden Jagen und Sammeln die Ursprünge unserer Ernährung. Strauss: «Heute ist unsere Nahrung so durchindustrialisiert, dass viele Menschen das Bedürfnis nach einer Rückkehr zur Naturküche verspüren.»

Übrigens: Holunder schmeckt nicht nur gut, er ist auch gesund: Die Blüten wirken als Tee schweis- und harntreibend sowie entzündungshemmend, die Beeren enthalten Antioxidantien und stärken das Immunsystem gegen Grippeviren und Erkältungen.

Holunderblütensirup

Zutaten

20 bis 25 frische, grosse, voll aufgeblühte Holunderblütendolden
2 l Wasser
2 kg Rohrohrzucker (normaler Zucker geht auch)
50 g Zitronensäure (erhältlich in Apotheken oder etwa im Chrüterhüsli an der Gerbergasse 69 in Basel)
3 Bio-Zitronen

Zubereitung



Bei dieser schonenden Zubereitung des Sirups wird zunächst das Wasser ohne Zutaten in einem grossen Topf kurz abgekocht, danach lässt man es erkalten. Währenddessen die Blütendolden zunächst von Hand überprüfen, etwa auf Befall von Blattläusen, befallene Dolden komplett entsorgen, Dolden nicht waschen! Danach die kleinen Blüten abzupfen. In das erkalte Wasser Zucker und Zitronensäure rühren

und die gezupften Blüten dazugeben. Die in dünne Scheiben geschnittenen Zitronen auf der Wasseroberfläche verteilen, sodass diese wiederum in Wasser getaucht sind. Der Topf sollte luftdicht mit dem Deckel oder einer Frischhaltefolie verschlossen an einem kühlen, dunklen Ort mindestens drei bis maximal 14 Tage ziehen. Dazwischen umrühren, damit sich der Zucker auflöst. Sirup durch ein feines Sieb oder Tuch gessen und dann in sterilisierte Glasflaschen füllen. Der Sirup hält etwa ein Jahr.

Fruchtige Holunderbeeren-suppe

Zutaten

3 Äpfel oder Birnen
1 Zimtstange
Spritzer Zitronen- oder Berberitzensaft
1 l Holunderbeeren-saft
25 g Speisestärke
Rohrohrzucker oder normaler Zucker
1 dl Wasser

Zubereitung

Äpfel- oder Birnenstücke im Wasser samt Zimtstange weich kochen. Durch ein Sieb drücken und das Mus mit einem Liter Holunderbeeren-saft in einem grossen Topf mischen. Mit Zucker und Zitronen- oder Berberitzensaft abschmecken, abschliessend die zuerst mit kaltem Wasser angerührte Speisestärke dazugeben und kurz aufkochen, damit die Suppe eindickt. Kalt oder warm, z. B. mit Griesklösschen servieren. Kalt auch ideal für heisse Sommertage.

Holunderblüten-Prosecco-Bowle

Zutaten

7 dl Prosecco
7 dl Mineralwasser
1 dl Holunderblütensirup
Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

Alles miteinander in einer Bowlenschale vermischen, Sirup und Zitronensaft am Schluss zugeben, da es sonst schäumt.



«Köstliches von Hecken und Sträuchern».

Autor Markus Strauss widmet sich neben Holunder auch der Felsenbirne, dem Sanddorn, der Schlehe und vielen anderen verwert-

baren Wildpflanzen. Im Buch finden sich viele spannende Rezepte. Haeddecke Verlag, 4. Auflage Mai 2015, 88 Seiten, 14.90 Franken.

Der Wein fürs Weekend

Soave und Jazz sorgen für Stimmung

Von Chandra Kurt

Eines meiner liebsten Restaurants in Bern ist die «Jack's Brasserie» im Hotel Schweizerhof (www.schweizerhof-bern.ch). Sicher auch wegen der umfangreichen Weinkarte, aber vielmehr wegen des Ambientes und der äusserst freundlichen Bedienung. Letzte Woche traf ich mich dort zum Lunch mit einem lieben Weinkollegen, dem Weinhändler und Winzer Laurent de Coulon, der zwischen Sissach (Weinhandlung Buess) und Neuenburg (Weingut Souaillon) hin- und herpendelt. In Basel hat er eine

neue Weinhandlung eröffnet, das Vinoptikum (www.vinoptikum.ch) im Drachen-Center. Hier können unter anderem auch die Produkte von «italia & amore» erworben werden. Alles kulinarische Köstlichkeiten aus unserem Nachbarland. Vom Tonno Bianco, über die Grissini Artigianali bis zu den Spaghetti di Grano Duro – also alles, was es für einen unkomplizierten und spontanen Italien-Abend braucht. Gegründet wurde das «italia & amore»-Sortiment von Norbert Kier – ein Italien-Aficionado, der seine Passion zum Beruf gemacht hat. Er importiert auch Wein, so etwa die Weine von Ca'Rugate. Der einfache Soave

San Michele 2013 ist ein perfekter Hauswein, mit dem man auf Nummer sicher geht, wenn man nicht zu viel ausgeben und allgemein gut ankommen will. Er ist schlank in der Art und hat nicht so viel Alkohol. Ein trockener Wein mit einer dezent exotisch-fruchtigen Aromatik. Lässt man etwas Jazzmusik im Hintergrund laufen, ist gute Stimmung garantiert. Das aus der Traubensorte Garganega vinifizierte Gewächs ist ein sicherer Wert für klassische Weingenieser. Noch ein Tipp fürs Weekend: Schweizer Weintage in der Markthalle Basel – heute von 17–21 Uhr, www.schweizerweintage.ch. www.chandrakurt.com



Soave San Michele 2013, Classico, Ca'Rugate. Fr. 12.50
Weinhandlung Buess, www.buessvins.ch