

Liebe Kinder,

der August steht ganz im Zeichen des schwarzen Holunders. Das ist ein ganz toller Strauch den kennenzulernen sich lohnt.



Im Frühsommer zeigt der schwarze Holunder sein weißes Blütenkleid. Aus den Blütendolden kann man super leckere Pfannkuchlein machen. Aber hier möchte ich euch schreiben, wie die schwarzen Beeren genüsslich verspeist werden können. Frei nach dem Motto „soo viele Vögel können nicht irren“!

Der ganze Strauch ist giftig, nur das reife Fruchtfleisch und die Blüten nicht. Deswegen nur reife Beeren verwenden und den Saft abkochen!

Wenn ihr mehr über den Holunder wissen wollt, lohnt sich ein Blick in den Ostgarten-Newsletter August zum Thema Holunder (und Eberesche).

Wie erkennt ihr den schwarzen Holunder: Man erkennt ihn an seinen weißen Blüten und an seinen schwarzen, hängenden Früchten. Die Blätter sind zusammengesetzt und wenn ihr daran reibt, steigt ein strenger Geruch auf. Zersägt man einen Ast, dann ist das Innere mit weißer Mark gefüllt. Aus den Zweigen kann man prima Pfeifen machen (siehe unten). Verwechseln kann man ihn mit dem roten Holunder (hat rote Beeren) und dem Zwergholunder (hat schwarze Beeren, die aufrecht stehen), beide sind schwach giftig.

Übrigens: Früher hatte man immer einen Holunderstrauch ans Haus gepflanzt, denn der Holunder war der Schutzgöttin Erde gewidmet. Sie, die hohe Frau oder auch Frau Holle, passte auf Haus und Hof auf. In vielen Gegenden hat man sich vor dem Holunderstrauch verbeugt oder einen Knicks gemacht.

Rezepte:

Sobald die Beeren reif sind, werden sie geerntet und entsaftet. Dabei müsst ihr euch helfen lassen.

Holunderbeersaft

- 1 kg Beeren
- 1 kg Zucker
- 1 Liter Wasser

Beeren mit Wasser knapp bedecken und zum Kochen bringen. Nach dem Abkühlen durch ein Sieb gießen und mit dem Zucker erneut aufkochen. Heiß in sterilisierte Gläser oder Flaschen füllen und fest verschließen.



Holunderpunsch

Wenn es dann kälter wird könnt ihr super leckeren Holunderpunsch machen. Ihr braucht für 4 Becher:

- 200 ml Holunderbeersaft (siehe oben)
- 300 ml Orangensaft
- 200 ml Wasser
- 2 Gewürznelken
- ½ Zimtstange

Alle Zutaten werden in einem Topf erwärmt (nicht kochen lassen) und 15 Minuten ziehen lassen. Danach nur noch durch ein Sieb gießen und genießen.

Holunderapfelmus

- 200 g Holunderbeeren ohne Stiele
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 400g Apfelstückchen

Alle Zutaten in einen Topf geben und mit ein wenig Wasser weich kochen. Schmeckt prima zu Vanilleeis oder Pfannkuchen.

So und zu Schluss noch zwei Basteltipps für größere Kinder. Mit etwas Geschick und Geduld könnt ihr aus den Zweigen eine wunderbare Flöte basteln. Die Anleitung findet ihr hier

<https://www.naturland-noe.at/holunderpfeife-im-eigenbau>

Holunderkugelschreiber

Etwas einfacher ist die Herstellung eines griffigen Kugelschreibers. Ihr braucht dazu einen ca.15 cm langen, geraden und frisch geschnittenen Zweig. In das weiße Mark schiebt ihr eine Kugelschreibermine und lasst den Zweig einige Tage trocknen. Dabei zieht sich das Mark zusammen und hält die Mine fest.