

Holunderblüten-Sirup

Leckereien aus der Natur selber machen

| | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|
| Wer kann mitmachen? | Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern |
| Wo kann ich das machen? | im Garten, zu Hause |
| Wie lange dauert das? | 5-6 Tage |

Worum geht's?

Anfang Juni ist die Zeit der Holunderblüte. Sie ist eins der Zeichen dafür, dass bald der Sommer vor der Tür steht. Die Blüte duftet nicht nur herrlich, mit etwas Geduld kann man daraus auch einen leckeren Sirup herstellen. Ihr könnt den fertigen Sirup mit Wasser verdünnt als Schorle trinken oder auch als Eis einfrieren.



Holunderblüten-Sirup ist ein tolles Beispiel dafür, dass man leckere Sachen aus der Natur auch selbst herstellen kann.

Kennt ihr einen Holunderstrauch in eurer Nähe? Probiert es doch einmal aus!

Was brauche ich dafür?



Zutaten:

- 1 l Wasser
- 1 kg Zucker, je feiner desto besser
- 15 gr Zitronensäure
- 1 Bio-Zitrone
- Ca. 25 Holunderblüten

Wie mache ich das genau?



1. Erntet mit einer Schere ungefähr 25 Holunderblütendolden.



2. In der Küche haltet ihr die Dolden unter fließendes Wasser...



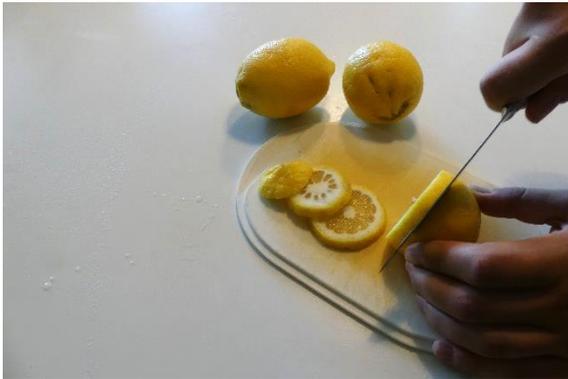
3. ...und legt sie dann mit den Blüten nach unten in eine große Auflaufform.



4. Nun füllt ihr 1 l Wasser in eine Rührschüssel und gebt Zucker und Zitronensäure hinzu. Rührt solange, bis sich der Zucker im Wasser aufgelöst hat.



5. Gießt die Zitronen-Zucker-Lösung zu den Holunderblüten in die Auflaufform. Achtet darauf da möglichst alle Enden der Blütenstengel aus dem Wasser schauen.



6. Schneidet die Zitrone in Scheiben...



7. ... und legt sie zwischen den Stängeln in die Auflaufform. Deckt die Auflaufform mit einem Deckel ab und stellt sie an einen kühlen Ort.

Jetzt braucht ihr ein wenig Geduld und 4-5 Tage Zeit. Jeden Tag solltet ihr den entstehenden Sirup ein- bis zweimal umrühren. Wenn sich kein Zucker mehr am Boden absetzt ist der Sirup fertig.



8. Gießt nun alles durch ein feines Sieb, am besten durch ein Mull- oder Küchentuch, in einen Topf. Am besten macht ihr das über der Spüle, falls etwas daneben geht.

Wenn ihr eure Eltern um Hilfe bittet, könnt ihr den Sirup auch kurz aufkochen lassen, bevor ihr ihn in eine Flasche füllt. Das verlängert die Haltbarkeit.



9. Zum Schluss gießt ihr den Sirup in gut gereinigte Flaschen und verschließt diese.

Wenn ihr ihn kühl und trocken lagert, hält der Sirup nun mehrere Wochen, oft auch länger. Vergesst nicht, die Flaschen zu beschriften.



10. Lasst es euch schmecken!

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr uns Bilder von eurer Koch-Aktion zusendet oder davon, was ihr sonst noch mit Holunderblüten macht, an:

bne@nabu-muensterland.de

Wenn ihr uns die Erlaubnis gebt, veröffentlichen wir eine Auswahl eurer Fotos auf

www.nabu-muensterland.de

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer NABU-Münsterland-Team

Fotos: J. Luig-Beilmann