



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Bundesleitung | Bundesverband e.V.

Holundersirup

Manchmal kann praktischer Naturschutz doch auch echt lecker sein.

Ein Holunderstrauch ist ein echter Alleskönner. Wir Menschen machen aus den Blüten Sirup, aus den Beeren Saft und Marmelade und aus den Ästen kleine Flöten. Den Tieren dient er als vielfältige Futterquelle. So ernähren sich Schmetterlinge, Bienen und andere Insekten von dem Nektar der Blüten, Raupen ernähren sich von den Blättern und Vögel können sich von den darin lebenden Insekten, sowie im Herbst von den Beeren ernähren.



Quelle: Pixabay

In dieser Aktion nutzen wir die Blüten des Holunders, um Holunderblütensirup herzustellen. Damit kannst du die Natur schützen, indem du sie ganz einfach schonend nutzt. Vielleicht entscheidet ihr euch nach diesem leckeren Holunderblütensirup dazu, einen Holunder in den Garten zu pflanzen. Außerdem kannst du Plastikmüll vermeiden. Denn statt den Holundersirup in der Plastikflasche zu kaufen, machst du ihn ja ganz einfach selber.

Nun zu unserem super-leckeren Holunderblütensirup:

1,5 l Leitungswasser erwärmen (muss nicht kochen)

1 kg Zucker und 15 g Zitronensäure (erhältlich in der Backabteilung im Supermarkt) darin auflösen, gut abkühlen lassen (sonst werden die Blüten braun!)

20 - 25 Holunderblütendolden (bitte nur das pflücken, was ihr braucht und auch nur das, wo ihr euch sicher seid, dass es Holunder ist) und 2 Biozitrone in Scheiben geschnitten zufügen, sowie optional noch 1 Bioorange in Scheiben



der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Bundesleitung | Bundesverband e.V.

1 - 2 Tage durchziehen lassen, ab und an umrühren

Sirup durch ein Mulltuch abseihen/ filtern

Sirup etwa 3 min sprudelnd aufkochen und noch heiß auf Flaschen ziehen

Am Besten gekühlt lagern

Als erfrischendes Getränk mit Mineralwasser oder stillem Wasser im Verhältnis 1 zu 7 mischen, oder je nach Geschmack, lecker auch pur in Obstsalat oder auf Eis und in Quarkspeise...



Quelle: Kerstin Oberstraß

P.S. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, Plastik einzusparen, indem man Dinge selbst herstellt. Geh einmal mit offenen Augen durch dein Zuhause und überlege, wo du etwas selbst herstellen könntest, anstatt es in viel Verpackung zu kaufen. Dann wirst du dafür sicher auch eine Anleitung im Internet finden.