

# Gut, gesund und der Duft! Darum sollte man vor dem Holler den Hut ziehen

Kräuterexpertin Hannelore Kleiß kennt köstliche Rezepte für die Heilpflanze des Jahres

Der Holunder galt in der germanischen Mythologie als Busch der Göttin Holla. Sie wurde als Hausgöttin verehrt, die Mensch und Tier vor dunklen Mächten beschützt. Daher war es auch verboten, den Holunder umzuschneiden, weiß Hannelore Kleiß. Bis heute zählt der Holler zu den bekanntesten Volksheilmitteln.

„Ich weiß noch, dass mein Opa immer den Hut gezogen hat, wenn er bei einem Busch vorbeigegangen ist“, sagt die Kräuterexpertin aus St. Georgen an der Gusen, die mit der Pflanze viele Kindheits-erinnerungen verbindet. „Als wir klein waren, hat uns der Großvater aus den Zweigen, die innen hohl sind, kleine Flöten geschnitzt. Meine Mutter und meine Oma haben wunderbaren Holunderblütensaft und Hollerkrapfen zubereitet. Im Herbst gab es Hollerkoch aus den Beeren und – wenn wir krank waren – heißen Holundertee“, sagt Kleiß und verrät, was man aus den Blüten alles „zaubern“ kann.



Herrlicher Holler: Gerade sind die Blüten aufgegangen.

Fotos: Colourbox/privat

## Holunderblütentee

Blüten an einem sonnigen Tag ernten und schütteln, um sie von Insekten zu befreien. Anschließend trocknen und in Gläsern luftdicht verschlossen aufbewahren. Für einen Tee die Blüten mit heißem Wasser überbrühen, zudecken und sieben Minuten ziehen lassen. „Wirkt schweißtreibend und ist daher optimal, um bei Erkältungskrankheiten das ‚Gesundschwitzen‘ zu erleichtern“, sagt Kleiß.

## Hollerkrapfen

**Zutaten:**  
10 frische Holunderblütendolden,  
½ Liter Milch,  
3 Eier, 3 EL Zucker,  
1 Pack. Vanillezucker,  
10 EL Mehl, Prise Salz,  
1 EL geriebene Nüsse,  
2 EL Rum,  
Staubzucker und Zimt



## Holundersirup

**Zutaten:**  
28 Blüten, 15 dag Zitronensäure,  
3 Biozitrone (Saft und Schale),  
3 Liter Wasser,  
3 kg Zucker

**Zubereitung:** Den groben Stängel von den Blütendolden ab-

**Zubereitung:** Dotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl mit Salz und Nüssen vermengen, mit Rum und Milch in die Dottermasse rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Holunderblüten durch den Backteig ziehen und in einer Pfanne mit heißem Öl backen. Staubzucker und Zimt mischen und drüberstreuen.



„In der germanischen Mythologie galt Holunder als Busch der Göttin Holla. Sie wurde als Hausgöttin verehrt, die Mensch und Tier vor dunklen Mächten beschützt.“

■ Hannelore Kleiß, Kräuterpädagogin aus St. Georgen/Gusen

schneiden. Dolden mit den anderen Zutaten in ein großes Gefäß geben und verrühren. Circa drei Tage

an einem kühlen Ort zugedeckt stehen lassen, mehrmals am Tag umrühren. Abseihen und in Flaschen füllen. Als Verdünnsaft oder für Aperitifs und Cocktails verwenden.

## Holunderblütencreme

**Zutaten:**  
6 Holunderblüten, ¼ Liter Weißwein,  
4 frische Eier, 50 g Zucker,  
6 Blatt Gelatine, ¼ Liter Obers  
**Zubereitung:** Holunderblüten über Nacht in Wein ziehen lassen, Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in etwas Wein auflösen. Die Dotter mit Zucker cremig schlagen, Holunderwein hinzufügen, aufgelöste Gelatine zur Eigelb Mischung geben und glatt rühren. Creme kalt stellen, bis sie anfängt, steif zu werden, Eischnee und geschlagenen Obers unterheben.