



Holunderblütenzeit im Jerichower Land



Jetzt duftet es wieder überall nach Sommer: **Die Holunderbüsche blühen!**

Ob am Feldrand, im Garten oder auf dem Weg zur Schule – die großen weißen Blüten gehören einfach zum Frühsommer im Jerichower Land dazu.

Was ist das Besondere an Holunder?

- Holunderblüten enthalten natürliche Pflanzenstoffe und ätherische Öle.
- Sie werden traditionell gerne bei Erkältungen genutzt.
- Sie sorgen für einen frischen, blumigen Geschmack.
- Holunder lockt viele Bienen und Insekten an.
- Regionale Pflanzen zeigen, wie lecker Natur schmecken kann

Wichtig beim Sammeln

- Nur mit Erwachsenen sammeln.
- Nicht direkt an Straßen pflücken.
- Nur Pflanzen verwenden, die man sicher kennt.



Rezept Holunderblütensirup

Zutaten:

- ca. 10 Holunderblütendolden
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Liter Wasser
- 500 g Zucker

So geht´s:

1. Holunderblüten vorsichtig ausschütteln (nicht waschen).
2. Zitrone in Scheiben schneiden.
3. Alles mit Wasser in eine Schüssel geben.
4. Über Nacht ziehen lassen.
5. Am nächsten Tag abseihen.
6. Mit Zucker aufkochen.
7. In saubere Flaschen füllen.

So schmecht´s am besten - Für eine Sommerlimonade:

- 1 Teil Sirup + 5-6 teile Mineralwasser
- Dazu Eiswürfel, Zitronenscheiben und frische Minze