



ORF extra

„Frau Holle“ – Holunderblüten-Wermut

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Ich bin sehr glücklich über den Holunder im Garten. Er ist eine gesamte Hausapotheke. Ich gehöre zu jenen Menschen, die so wie die älteren Herren in den nordischen Ländern ihre Hüte zur Ehrerbietung lüften, wenn sie an der Heilpflanze vorbei gehen. „Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft und Güte, jeder Teil ist segensvoll“, erklärt schon eine alte Weisheit.

Ein märchenhafter Genuss ist allerdings meine „Frau Holle“ in der Flasche. Mein Holunderblüten-Wermut. Und den mach ich so: Ich lege 2 Hände voll Blüten in dieses Gefäß.

Jetzt mische ich 2 l trockenen Weißwein mit ca. 100 ml Obstler und 6 EL Honig. 1/8 l Liter stelle ich zur Seite, den Rest gieße ich über die Blüten. Alles muss mit Flüssigkeit bedeckt sein. Dann gebe ich die Schale einer Bio-Orange oder -Zitrone dazu und mahle noch frischen Pfeffer hinein. In einem zweiten Gefäß übergieße ich 2 Zweige Wermutkraut mit dem Rest der Mischung und dann müssen beide Gläser 2 Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen. Dann werden die beiden je nach Geschmack ob mehr bitter oder süß zusammen gemischt.

Meine Frau Holle wird auf Eis mit Orangenschale - manchmal mit Tonic - gerne als Aperitif oder als sommerlicher Cocktail serviert.

Tipp: Pflücken Sie die Blüten immer an einem trockenen, sonnigen Tag und möglichst um die Mittagszeit; dann duften und schmecken sie am intensivsten. Auf keinen Fall sollen die Blüten gewaschen oder ausgeschüttelt werden, denn dann ist auch der Geschmacksträger, der Blütenstaub weg. Kleine Insekten krabbeln ganz von selber aus den Dolden, wenn sie für ein paar Minuten irgendwo aufgelegt werden.



Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch