



Arbeitsauftrag	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammen wird das Rezept gelesen und Fragen geklärt • Die Lehrperson erklärt die Wirkungen des Holunders • In Gruppen wird das Rezept umgesetzt
Ziel	Die SuS nehmen Kräuter haptisch wahr und kennen die Wirkungen der Holunderblüte.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Rezept • 10 grosse Holunderblüten oder 15 kleine Holunderblüten • 2 bis 2,5 Liter Wasser • 2 kg Zucker • 40g Zitronensäure oder Zitronensaft • Pfannen
Sozialform	Plenum und GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen zum Holunder

Ernte

Holunderblüten werden Anfangs bis Mitte Juni geerntet. Holunder wächst häufig am Waldrand und ist schon von weitem an seinem charakteristischen Duft zu erkennen.

Wirkung

Der Holunder ist eine altbekannte Pflanze. Ihm wurden schon früher viele heilvolle Eigenschaften nachgesagt. Der Holunder galt als Abwehrmittel gegen schwarze Magie und Hexen, er schützte vor Feuer und Blitzeinschlag, vor Schlangenbissen und Mückenstichen.

Man glaubte, dass der Holunderbusch Götter oder wohlgesinnte Hausgeister beherberge, was dazu führte, dass viele Menschen den Strauch in ihrem Garten anpflanzten. Es galt es als schweres Verbrechen, einen Holunderbaum zu fällen, da dies angeblich Unglück und sogar Tod bringen konnte. Verdorrte ein Holunderstrauch im Garten, so fürchtete man, dass bald ein Familienmitglied sterben werde.

Heute werden die Beeren verschiedener Holunderarten sehr vielfältig genutzt. Man macht daraus Marmelade, Sirup oder Wein. Die getrockneten Blüten des schwarzen Holunders werden zu Fliedertee gegen Erkältungen verarbeitet.



Holunderblütensirup

1. Legt die Holunderblüten in eine Pfanne.
2. Kocht in einer anderen Pfanne 2 bis 2,5 Liter Wasser auf und giesst dann das kochende Wasser über die Holunderblüten.
3. Leert 2 kg Zucker und 40g Zitronensäure in die Pfanne und rührt solange um bis sich der Zucker aufgelöst hat.
4. Deckt die Pfanne mit einem Tuch ab und lasst den Sirup ein bis zwei Tage ziehen.
5. Nehmt die Blüten aus der Pfanne, legt ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch aus und giesst die Flüssigkeit darüber, damit die kleinen Blütenreste ausgesiebt werden.
6. Kocht den Sirup nochmals auf.
7. Jetzt könnt ihr den Sirup lauwarm in Flaschen abfüllen. Verschliesst die Flaschen sofort ausser es handelt sich um Glas-Flaschen mit normalem Plastik oder Alu-Deckel. Diese dürft ihr erst schliessen wenn sie vollständig abgekühlt sind, sonst gehen die Flaschen kaputt (wegen Druck).



Gekühlt ist der Sirup sechs Monate lang haltbar.