

## Oxymel mit Holunderblüten



Holunderblüten wird eine schweißtreibende und eine damit verbundene fiebersenkende Wirkung nachgesagt. Deshalb sind sie auch als pflanzliches Mittel zur Erkältungszeit sehr beliebt.

Beim Oxymel mit Holunderblüten braucht man weder Industriezucker noch Hitze, was schonender für die wertvollen Inhaltsstoffe der Blüten ist.

Essig und Honig sind beides Extraktionsmittel und beides für sich genommen sehr lange haltbar. Ergänzt man das "Basis-Oxymel" nun mit Pflanzenteilen, kann das Oxymel bei richtiger Umsetzung bis zu einem Jahr halten.

Bei der Extraktion in Oxymel gehen also nicht nur die tollen Aromen und wertvollen Inhaltsstoffe der Holunderblüten in das Oxymel über, sie werden darin sogar konserviert.

### **Zubereitung:**

Mit drei Teilen Honig (500 g) und einem Teil naturtrübem Apfelessig das [Basis-Oxymel](#) anrühren.

Ca. 20 Holunderblütendolden sammeln. Der perfekte Moment ist gekommen, wenn die Dolden sonnig, trocken und vollständig geöffnet sind, aber die Pollen noch nicht abrieseln. Der späte Vormittag ist ideal, sobald der Morgentau vollständig abgetrocknet ist. Bitte an trockenen, sonnigen Tagen sammeln. Nach einem Regentag sollte man mindestens einen Tag warten, da die Feuchtigkeit das Aroma (die Pollen) abwäscht. Holunderblüten sollten nicht gewaschen werden, da sonst die wertvollen Pollen und der Geschmack verloren gehen. Die Dolden nach der Ernte kurz verkehrt herum auf ein Tuch legen, damit kleine Insekten herauskrabbeln können. Holunderblüten sollten sofort (am besten innerhalb weniger Stunden) nach der Ernte verarbeitet werden. Die zarten Blüten welken rasch, verlieren ihr feines Aroma und können anfangen zu gären

Von den Dolden werden so viel wie möglich der grünen Stiele abgeschnitten. Die Blüten gibt man zur Oxymel-Basis und verrührt alles miteinander. Dann entsprechend dem Rezept des Basis-Oxymels weiter verfahren.

Nach der Ziehzeit wird das Oxymel abgesiebt und ist verzehrfertig.

Tipp: 2 EL des Holunderblüten-Oxymels in einem Glas mit kaltem Mineralwasser aufgießen – es schmeckt herrlich erfrischend. Bei Erkältung das Oxymel in einen lauwarmen Tee Einrühren und trinken.

