Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 11 (1935-1936)
Heft: 11

Artikel: Lob des Holunders
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065898

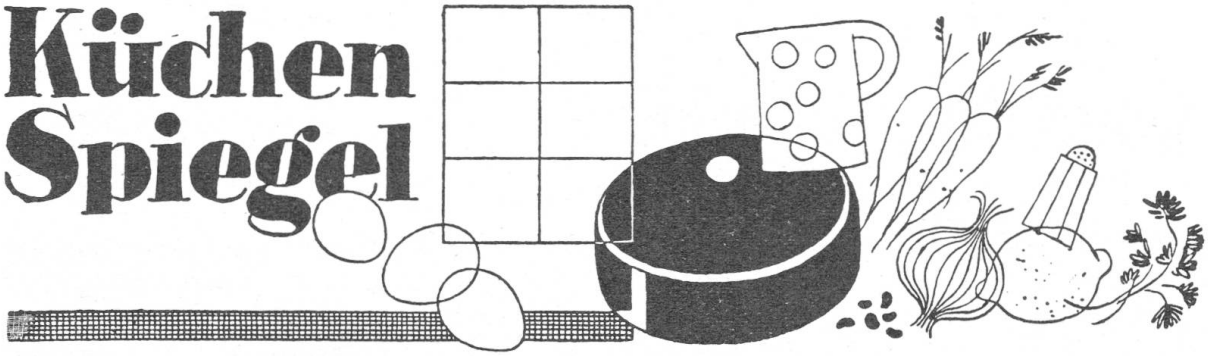
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



LOB DES HOLUNDERS

Von Helen Guggenbühl

Der Holunder steht nicht hoch im Ansehen, denn er wächst oft an Orten, wo ihn niemand wünscht, wie ein Unkraut. Doch ist dieser ländliche Strauch ganz zu Unrecht so verachtet. Hat er, haben seine Blüten und seine Früchte nicht recht schätzenswerte Eigenschaften?

Er entfaltet sich in jeder Erde, und fast an jeder Stelle üppig und ist in zwei, drei Jahren schon ein stattlicher Strauch. Jahr für Jahr ist er übervoll an wunderbar duftenden Blüten, und später an Beeren.

Aus den Blütendolden, in Backteig getaucht, lassen sich ausgezeichnete Küchlein backen, und die reifen Beeren kann man zwar nicht essen, aber auf verschiedene Arten einkochen. Gekochte Holunderbeeren haben einen sehr ausgeprägten Geschmack, den allerdings nicht jedermann gern hat.

Etwas vom besten aber ist der Holundersirup. Arbeit gibt dabei nur das Pflükken der Beeren. Das übrige ist schnell gemacht. Der Sirup ist gut haltbar, er ist erfrischend und besonders den Winter über mehr geschätzt als der übliche Himbeer- oder Orangensirup.

Holunder ist fast überall entweder gratis erhältlich oder dann sehr billig zu kaufen. Vielleicht könnten wir dieses Jahr seine Beeren nicht nur ausschliesslich den Vögeln, sondern auch unserer Familie zugute kommen lassen.

Gebackene Holunderblüten

Backteig: In zwei Deziliter Milch rührt man ein Ei und gibt nach und nach 120 Gramm Mehl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig dazu.

Ganz frisch gepflückte Holunderblüten taucht man ungewaschen in den Backteig, bäckt sie rasch im schwimmenden Öl und lässt sie gut abtropfen. Die Küchlein werden noch heiss mit Zucker, der nach Belieben mit Zimt vermischt wird, bestreut.

Holundersuppe

1 kg Holunderbeeren werden mit etwas Wasser und einem Glas roten Wein, oder mit Johannisbeer- oder einem andern Fruchtsaft, etwas Zimt und Zucker eine halbe Stunde auf schwachem Feuer gekocht. Dann verrührt man in ¼ Liter Milch einen Esslöffel Mehl, gibt das Ganze zum Holunder und lässt die Suppe noch 20 Minuten kochen. Vor dem Anrichten kommen geröstete Brotschnitten in die Suppe, die kalt oder warm gegessen werden kann.

Holderzune

40 Gramm süsse Butter werden in der Pfanne mit einer Tasse Milch, etwas Rahm und einem Esslöffel Mehl zu einem glatten Teiglein verrührt. Dann kommen 1 kg Holderbeeren dazu (es können auch sterilisierte Beeren verwendet wer-

den). Das Gericht wird ¼ Stunde auf schwachem Feuer gekocht und heiss zu Kaffee oder zu Omeletten serviert.

Holunderkompott

Die Holunderbeeren werden einige Minuten gekocht, dann kommen in heissem Fett geröstete Brotwürfelchen, Zukker und etwas Milch dazu. Man vermengt das ganze gut und serviert das Gericht warm oder kalt.

Holunderbeermarmelade

Holunderbeeren werden mit dem nötigen Zucker lagenweise in eine Schüssel gegeben und zugedeckt über Nacht kühl gestellt. Dann setzt man alles zusammen aufs Feuer und kocht die Marmelade so lang ein, bis eine Probe auf dem Teller ein Häutchen zeigt. Bei schnellem Kochen werden sowohl Farbe wie Geschmack besser. Sich bildender Schaum wird sorgfältig abgenommen. Die Marmelade wird in erwärmte Gläser eingefüllt und nach dem Erkalten nach irgendeiner Methode verschlossen.

Holundersirup

Auf 3 Pfund Beeren ¾ bis 1 Liter Wasser. Die gereinigten und nur wenn unbedingt nötig gewaschenen Beeren werden mit dem Wasser kalt aufgestellt, 2 Minuten gekocht und auf ein aufgespanntes Passiertuch geschüttet. Der Saft wird mit gleichschwer Zucker 2 Minuten gekocht, abgeschäumt, heiss in guterwärmte dunkle Weinflaschen gefüllt und mit neuen Pantoffelzapfen sofort verkorkt. Dann taucht man das Ende der Flaschen mit dem Zapfen in flüssiges Paraffin oder Siegellack und bewahrt die Flaschen im Dunkeln auf.

Es bildet sich manchmal auf der Oberfläche des Sirups stellenweise ein weisser Belag, der aber vor dem Gebrauch einfach entfernt werden kann. Die Qualität des Sirups bleibt unbeeinflusst.

KÜCHENKRÄUTER

Von Marie Quadri, Haushaltungslehrerin

Man wirft uns Haushaltungslehrerinnen oft vor, dass wir eine langweilige und fade Küche lehren. Mag sein, dass das oft zutrifft, aber meiner Meinung nach liegt das nicht nur an uns Lehrerinnen. Langweiligkeit ist, soviel ich bis jetzt gesehen habe, ein Merkmal der deutschschweizerischen Küche überhaupt. Wahrscheinlich hat das verschiedene Gründe, aber einer davon ist bestimmt der Mangel an Gewürzkräutern. Bei uns im Tessin ist das ganz anders, und sicher habe ich meine besondere Vorliebe für die Kräuter aus meiner südlichen Heimat mitgebracht.

Wenn ich einen Garten oder auch nur ein winziges Gärtchen hätte, würde ich eine schöne Ecke für Küchenkräuter reservieren. Schnittlauch und Peterli wären selbstverständlich. (Warum sind das bei den meisten Frauen die einzigen Gewürzkräuter, die im Kistchen vor dem Fenster oder auf einem bescheidenen Plätzchen im Küchengarten gepflanzt werden?) Ich möchte ausserdem noch: Kerbelkraut, Dill, Majoran, Bohnenkraut, Pfefferminz, Basilikum, Fenchel, Estragon, Thymian, Boretsch oder Gurkenkraut, Rosmarin, Zitronenmelisse.

Natürlich gibt es noch viele andere, ich habe hier nur die, die ich am liebsten habe, aufgezählt.

Gerade jetzt im Sommer, wo jeden Tag Salat auf den Tisch kommt, ist die Verwendungsmöglichkeit der Kräuter fast unbegrenzt. Kopfsalat gewaschen, aus-