

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>Einleitung</i> .....	11
Holunder und seine Geschichte .....	13
Holunder in Ihrem Garten .....	16
Altbewährtes Hausmittel .....	21
Ernte .....	24
Anbau im Garten .....	27
Tipps zur weiteren Verwendung von Holunder .....	33
Holunder kann helfen und vorbeugen .....	37
<i>Rezepte</i> .....	39
Holunderbeerensaft .....	40
Holunderblütentee I. .....	42
Holunderblütentee II. .....	43
Holunderbeerentee .....	44
Holunderblütenwasser .....	45
Holunder-Kräuter-Sirup .....	46
Holunderblättertee .....	48
Holunderrindentee .....	49

<i>Zur äußereren Anwendung</i> .....	51
Bei Erkältungen .....	52
Bei Hautproblemen .....	53
Bei schmerzenden, geschwollenen Füßen .....	54
Bei Hämorrhoidalbeschwerden .....	55
Bei „gestressten“ Augen und bei Bindegauentzündung .....	56
Bei Hämatomen, Hexenschuss und Ischiasbeschwerden .....	57
Bei Kopfschmerzen .....	58
<i>Holunder zur Hautpflege</i> .....	59
Gesichtswasser .....	60
Holunderblütenöl .....	61
Wohlfühlbad .....	62
Holunderblüten-Handcreme .....	63
<i>Köstliche Rezepte mit Holunder</i> .....	65
<i>Herzhaftes</i> .....	67
Entenbrust mit Holunderbeeren-Chutney .....	68
Feiner Rehbraten mit Holundersoße .....	70
Suppe aus Holunder und Roter Bete .....	72
Gemischte Pilze mit Holunderbeerensoße .....	74
Grüner Salat mit Holunder-Essig .....	75
Medaillons vom Schwein mit Holunder-Rotweinsoße .....	76

Lammbraten mit Holunder-Kartoffel-Püree	78
Lachsfilet mit Holundersoße	80
Käseplatte mit Holunder-Senf	81
<i>Backen mit Holunder</i>	83
Holunderbrot	84
Holunderblüten-Kokos-Kuchen	85
Holunderkuchen mit Birnen	86
Holunder-Torte mit frischen Erdbeeren	88
Käsekuchen mit Holunder	90
<i>Köstliche Gelees und Marmeladen</i>	93
Holunder-Erdbeer-Marmelade	94
Holunder-Apfel-Marmelade	95
Gelee aus Holunderblüten	96
Holunderbeeren-Brombeer-Marmelade	97
<i>Süßspeisen</i>	99
Holunderbeereneis	100
Holunder-Creme	102
Holunderküchlein	104
Kaltschale aus Holunderbeeren	105
Holunder-Zwetschgen-Kompott	106
Holunderblüten-Erdbeer-Parfait	108
Holunderblüten-Törtchen mit Erdbeeren	110

<i>Getränke</i> .....	113
Holunderblütensirup .....	114
Milchshake mit Holunder .....	116
Shake aus Holunder und frischen Erdbeeren .....	117
„Hugo“ .....	118
Beschwipster Holunder .....	119
Holunderschnaps .....	120
Holunderbeerenlikör .....	121
Holundersekt .....	122
<i>Register</i> .....	125
<i>Bildnachweis</i> .....	127