

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	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
Rezepte	39
Holunderbeerensaft	40
Holunderblütentee I.	42
Holunderblütentee II.	43
Holunderbeerentee	44
Holunderblütenwasser	45
Holunder-Kräuter-Sirup	46
Holunderblätterttee	48
Holunderrindentee	49

<i>Zur äußeren Anwendung</i>	51
Bei Erkältungen	52
Bei Hautproblemen	53
Bei schmerzenden, geschwollenen Füßen	54
Bei Hämorrhoidalbeschwerden	55
Bei „gestressten“ Augen und bei Bindehautentzündung	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 Holunderbeerensöße	74
Grüner Salat mit Holunder-Essig	75
Medaillons vom Schwein mit Holunder-Rotweinsoße	76

Lamnbraten 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