

Thema 17

Holunderblüten Pfannkuchen - selbst gemacht „Der Pfannkuchen“



Das erwartet Euch:

1. Rezept:
Holunderblütenpfannkuchen
2. Wissenswertes zu Holunder



Die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN für Kinder erklärt

<https://www.youtube.com/watch?v=dip4UFum87s>



1. Rezept Pfannkuchen:

Zutaten

2 Tassen Mehl (Vollkorn oder anderes)

2 Tassen Milch

2 Eier

1 Esslöffel Zucker

1 Prise Salz

3 Esslöffel Holunderblüten

Öl zum Braten

Zimt und Zucker zum Bestreuen



Wahlweise auch frische Erdbeeren oder Marmelade dazu essen.



Dann brauchst Du noch:

1 Pfanne, 1 Pfannenwender, Schere, Schüssel, Schneebeesen.

Pflücken der Holunderblüten:

Die Holunderbüsche blühen von Mai bis Anfang Juni. Die Blüten können für Pfannkuchen, Marmeladen, Sirup, Kuchen und Getränke verwendet werden.

Die Holunderblüten frisch pflücken, mögliche Tiere ausschütteln und sofort verwenden. Ernte möglichst nicht an befahrenen Straßen; am besten am Rand von Spielplätzen, am See, am Bahndamm oder sonstigem freiem Gelände.

Zubereitung:

1. Die Holunderblüten frisch pflücken.
2. Den Pfannkuchenteig zubereiten, indem alle Zutaten bis auf die Holunderblüten zu einem glatten Teig verrührt werden.
3. Teig 10 Minuten ruhen lassen.
4. Holunderblüten ausschütteln und mit einer Schere die kleinen Blüten abschneiden.
5. Blüten zum Teig dazu geben und kleine Pfannkuchen backen.
6. Servieren mit Marmelade, frischen Erdbeeren oder Zimt/ Zucker.



Tipp: Holunderblüten schmecken auch gebacken in einem Sandkuchen.

Guten Appetit!

2. Holunder – Wissenswertes

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) ist seit Urzeiten dem Menschen als Heilpflanze bekannt. Blüten, Früchte, Blätter, Holz; Rinde, Mark und Wurzeln wurden gegen eine Vielzahl von Leiden als Heilmittel eingesetzt. Holunderblütentee und Holunderbeersaft gelten als hervorragende Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Sie wirken schweißtreibend und fördern die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie sind reich an Vitamin C.

Ab Mitte Mai werden die Blütendolden geerntet. Ab August sind die Beeren zu ernten. Die Beeren dürfen allerdings weder roh noch unreif verzehrt werden, da sie Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Gekocht kann man sie unbedenklich für Speisen und Getränke verwenden oder auch zum Färben von Leder und Haaren.

Früher besaß jeder Hof mindestens 1 Holunderbusch vor der Tür als Achtung vor seiner Heilkraft und als Wohnsitz von guten Hausgeistern, die Haus und Hof vor Dämonen und Hexen schützen sollte.

Tipps zum Basteln:

Aus Holunderholz lassen sich leicht Flöten herstellen oder Perlen für Perlenketten. Das Holzmark ist leicht zu entfernen. Eltern dürfen den Kindern beim Schnitzen helfen!

https://www.youtube.com/watch?v=a3Aod_-OWjA

<http://www.familothek.de/geschenk-selbstgemachter-naturschmuck.html>

Literatur: 55 Wildpflanzen im Porträt, NUA