

Title

Inhaltsverzeichnis

Title	1
Holunderblüten ernten	5

Holunderblüten ernten

Aufgabe
Jahreszeiten Frühsommer

- Die Blüten ernten, wenn ihr Wirkstoffgehalt und Aroma am höchsten ist. **Der optimale Zeitpunkt ist - während einer Periode mit trockenem, sonnigem Wetter - am Vormittag**, wenn der Morgentau verdampft ist. Während länger andauernder Hitzeperioden verlieren die Blüten ihren intensiven Geschmack; sobald es regnet, verrieseln sie.
- **Nur ganze Dolden mit vollständig geöffneten Blüten ernten**; am besten nicht pflücken, sondern abschneiden. Als Sammelgefäß einen Korb verwenden, damit die Blüten locker und luftig liegen. **Auf keinen Fall in einer Plastiktüte sammeln**; dort würden die empfindlichen Holunderblüten schnell verderben.
- Vor der Verwendung **die (kompletten) Dolden ausklopfen bzw. schütteln, um sie von Schmutz oder kleinen Insekten zu befreien**.