



## Hyldeblomster netop nu!

- Men brug dem rigtigt.

Af pens. Lektor Anne Grete Rasmussen

FruGrøn.dk, Sorø 15.06.2018

Brug weekenden på en cykeltur i skoven og pluk en masse hyldeblomster. De er velsmagende og sunde, hvis de tilberedes rigtigt. De indeholder mange forskellige phytochemicals, som flavonoider, æteriske olier og triterpener. De er betændelsehæmmende, sveddrivende og te af blomsterne lindrer høfeber og forkølelse. De hjælper med at få sved, feber og urin ud af kroppen, og kan virke mod gigt.

### Advarsel!

Mange danskere fremstiller en syre- og sukkerholdig drik af blomsterne. Vær kritisk med valg af opskrift. Den præmierede drik fra 2001, som anbefaler at bruge 4 breve (= 80g) citronsyre pr. liter vand ligger stadig på nettet! (Politiken<sup>1</sup> og Sundhedslex.dk) Når der bruges meget citronsyre skal der også tilsættes meget sukker. Flere opskrifter bruger 1 kg sukker pr. liter vand. Det svarer til at:

**1 glas hyldeblomstdrik indeholder ætsende syre og 50g sukker = ½ dl.**

Men der findes også flere opskrifter der ikke anvender citronsyre (Isabella, Femina og Søndagsavisen). Men det giver en mindre frisk drik. Hverken syre eller sukker er godt for tænder eller krop, så her er gode og sunde alternativer til anvendelse af hyldeblomster. Man kan bruge en gammel opskrift fra Statens Husholdningsråd fra 1978, drikke te af friske hyldeblomster, tørre blomsterne og bruge dem til vinteren eller man kan udtrække de gode stoffer med alkohol, og få en lækker hyldeblomstsnaps. Opskrifter nedenfor.

### Opskrift fra Statens Husholdningsråd på Hyldeblomstdrik fra 1978

- ☀ 20 hyldeblomstskærme
- ☀ 20g citronsyre
- ☀ 2-3 citroner
- ☀ 500g farin eller sukker
- ☀ 1 liter kogende vand
- ☀ Konserveringsmiddel

De groveste stilke klippes af hyldeblomsterne. Skærmene kommes i en krukke sammen med saften af citronerne, citronsyren og sukkeret. Kogende vand hældes over, og der røres til sukkeret er helt opløst. Konserveringsmiddel kommes i. Krukken dækkes til, og det trækker 1-2 dage på et køligt sted. Der røres i blandingen af og til. Drikken sies og hældes på rengjorte flasker. Atamon tilsættes.

---

<sup>1</sup> "Politikens Bedste opskrift",



# Hyldeblomster netop nu!

- Men brug dem rigtigt.

Af pens. Lektor Anne Grete Rasmussen

FruGrøn.dk, Sorø 15.06.2018

Opskriften er gammel, men sund og god. Min erfaring er, at man kan

- ☀ Bruge hele citronskiver, hvis de er økologisk og ikke sprøjtede. Vil man undgå den let bitre smag kan man skrælle citronen, eller
- ☀ Bruge citronmelisse i stedet for citroner. Citronmelisse har mange gode medicinske egenskaber, og har man det i haven er der penge at spare. Drikken bliver lidt brunlig med citronmelisse.
- ☀ Bruge mange flere hyldeblomstskærme til portionen.
- ☀ Ryste skærmene for dyr og pluk ikke nogle med lus eller andet utøj.
- ☀ Skylls ikke, da smagen forsvinder.
- ☀ Lade det trække nogle flere dage i køleskabet, men der omrøres dagligt
- ☀ Tilsætte andre ingredienser, fx mynte, citronmelisse, blade af solbær, vaniljestænger, ingefær.
- ☀ Lave den tofarvet/rød saft ved at komme røde rabarber i eller hælde jordbær eller ribssaft over
- ☀

Når du plukker hyldeblomster: Gå væk fra landevejen og de sprøjtede marker og ind i en skov og find et hylde træ. Klip eller vrid blomsterne af stilken og kom dem i en plastpose.

## Hyldeblomstsnaps 1

Ca. 30-40 skærme (ca.300g), der er fri for stilk og utøj kommes i en krukke med 2 økologiske citroner i tynde skiver og ca.2 dl sukker (200g). Evt. Citronmelisse/pebermynte. Overhældes med vodka, og står ca. 2 uger ved stuetemperatur. Smages til og hældes på rene flasker.

Sies, smages til med citronsyre og sukker, og hældes på rene flasker der er skyllet i vodka. Pulpen kan overhældes med lidt kogende vand, og giver en let alkoholisk drik.

## Te af Hyldeblomster

Som et alternativ til den søde og syreholdige hyldeblomstdrik kan man drikke varm eller kold te eller af hyldeblomster. Pluk en stor skærm af hyldeblomst. Kom den i kruset og hæld kogende vand over. Lad den trække 5-6 minutter. Kom evt. citronmelisse og/eller pebermynte i som smagsgiver.

## Frityretegte hyldeblomster

---

Anne Grete Rasmussen, Søskovvej 10, 4180 Sorø - Telefon: 20652065/57835046 - idemager@gmail.com-  
Hjemmeside: FruGrøn.dk eller husarbejde.dk- CVR/SE nummer: 31981050



## Hyldeblomster netop nu!

- Men brug dem rigtigt.

Af pens. Lektor Anne Grete Rasmussen

FruGrøn.dk, Sorø 15.06.2018

Pluk store skærme med stilk af hyldeblomsten. Dyp dem i en beignetdej bestående af:  
2 dl mel piskes med 2½ dl fløde eller mælk, 2 store æg, ½ tsk salt og ½ tsk suker.  
Frityresteges på panden i neutral olie eller grillsteges på bålet

### Te af hyldeblomster til vinteren

Pluk masser af hyldeblomster og bred dem ud på en rist et luftigt stad i haven. Helst ikke i solen, da de flygtige stoffer vil fordampe. Vend skærmene jævnlige, og iagttag alle de smådyr der forlader blomsterne uden tvang. Efter et par dage kommer de i brune bagerposer. Poserne rystes af og til og lukkes først helt når blomsterne er helt tørre. Gemmes til te og blandes evt. med tørret mynte, kamille eller lindeblomster.

### Hyldebærsaft- kogt eller i Trutti-frutti

1 kg ribbede modne hyldebær skylles og koges svagt i ½ liter vand i 20 minutter. Saften sies fra og der tilsættes 1-2 dl sukker og saft af 1/2 citron pr. Liter saft. Og lad det koge lidt. Skummes og Hældes på rengjorte glas og stilles køligt. Konserveringsmiddel ikke nødvendig, hvis det er koncentreret.

Det giver en koncentreret forkølelsesdrik. Kan spises som dessert med kammerjunkere eller æblestykker.

Bærrene kan også komme i en trutti-frutti. Er der nedfaldsæbler i haven så kom dem i skiftevis med de bløde bær, og smagen af saften bliver mere frisk.

---

#### ***Antocyaner ( et flavonoid) (Anthos = blomst, cyan= blå)***

*Findes i rød-blå blomster og bær ( hyldebær, solbær, aronia ( surbær), blåbær, blå druer og grønsager ( rødløg, rødløg). Det er et polyfenol, og et glycosid ( sukkerstof med farveforbindelse) der ændrer farve med ph, som hortensia.*

Det er konserverende og nyere forskning viser, at antocyanin beskytter mod hjertekar sygdomme. OG, der er mest i hylde, solbær og surbær (aronia), men også i æbler - mest på solsiden. I solbær er der 4 forskellige antocyanider, hvorfor farven bliver næsten sort. Syddansk Universitet "Anthocyaniner – planteverdenens kamæleoner", artikel, LMFK-bladet



## Hyldeblomster netop nu!

- Men brug dem rigtigt.

Af pens. Lektor Anne Grete Rasmussen

FruGrøn.dk, Sorø 15.06.2018



Røde, blå og lilla farver indeholder hovedsageligt [polyphenolftokemikalier](#) kaldet [anthocyaniner](#)

Det er helt OK, men man skal være opmærksom på, at drikken er sukkerrig, fedende og meget dårlig for tænderne. Sukkermængden kan med fordel reduceres til 300 – 700g pr. liter vand. I opskriften fra Statens Husholdningsråd fra 1978, er der anvendt 500 g sukker pr. liter vand. Det er en god opskrift med halvt så mange kalorier i, som de fleste opskrifter fra nettet.

Hvis hyldedrikken skal gemmes anbefaler flere opskrifter fra nettet at fryse saften. At fryse saften er ikke CO<sub>2</sub>-venligt, da fryseren bruger ca. 0,1 kWh til at nedfryse 1 liter saft. Hvis sukkermængden er over 50% eller der tilsættes lidt Atamon, er det ikke nødvendigt behøver man ikke at fryse det ned. Det skal blot stå køligt.

Hvis man anvender sødsmidler, fx sukkerplanten "Stevia", ska man tilsætte Atamon. Flere forbrugere tror, at Atamon er skadeligt, hvilket er helt ubegrundet, da det findes naturligt i frugter som tranebær og tyttebær.

**Venligst Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk, husholdningsøkonom,  
Foredrag og Rundvisning i egen have og Medicinhaverne i Tranekær**

### Sekundære næringsstoffer:

Anne Grete Rasmussen, Søskovvej 10, 4180 Sorø - Telefon: 20652065/57835046 - idemager@gmail.com-  
Hjemmeside: FruGrøn.dk eller husarbejde.dk- CVR/SE nummer: 31981050



## Hyldeblomster netop nu!

- Men brug dem rigtigt.

Af pens. Lektor Anne Grete Rasmussen

FruGrøn.dk, Sorø 15.06.2018

Almindelig hylde Sambucus nigra, har længe været en kendt lægeplante.

**Blomsterne** indeholder bl.a. Flavonoider, Triterpener, æterisk olie m.v., hvilket skulle være godt mod hoste, forkølelse og influenza. Vil man undgå de store mængder sukker, der anbefales i opskrifterne på hyldedrik kan man lave hyldeblomst te. Det virker beroligende og febernedsættende.

**Hyldebark og Blade** bør ikke spises, da det indeholder giftstoffer (Cyanogene Glykosider)

**Modne Hyldebær koges i 20 minutter til saft.** Meget rig på A g C Vitaminer samt flavonoider. Er god mod hoste dårlig hals og influenza. I 1950 – 1960-erne fik vi børn altid en skefuld hyldebærssaft ovenpå levertran.

**Kan ikke anbefales:** At spise rå hyldebær, da der kan dannes cyanid, som er giftig. Glem også opskriften på syltning af grønne hyldebær til kapers. Jeg har prøvet det en gang, og de smager i øvrigt heller ikke godt.

**Kan anbefales:** Hyldebærssuppe med ristet brødterninger og varm hyldedrik citron, honning og lidt stærkt.

**Kilder:** Mine bøger, Og hjemmesiden fra Skovbiblioteket , Lav Hyldeblomst te

Urtekildens planteleksikon: Lidt om Hyldebær, Samvirke (21.09.2012) Derfor må du aldrig spise rå hyldebær

### **Den værste opskrift er fra Politiken!**

Vinder-opskriften fra Politikens DM i hyldeblomstsaft 2001

Webtjek 14. juni 2016 og 12.juni 2018. Selvom denne opskrift er kåret som den bedste i 2001 må den snarest fjernes fra nettet, da den er med til at give børn en meget usund drik, der har en Ph som ren syre!

#### **Kopi af opskrift:**

- "40 skærme hyldeblomster, som er pæne og store i blomst
- 2 hele (økologiske) citroner, skyllede og skårede i kvarte – noget af saften udpresses
- 80 gram citronsyre
- 1 liter koldt, kogt vand
- 1 kilo sukker og 5 ml atamon pr. liter siet saft – grundopskriften ganges op til den ønskede mængde hyldeblomstsaft." kilde <http://politiken.dk/mad/ECE520273/her-er-den-bedste-hyldeblomstsaft/>

Opskriften findes flere steder på nettet bl.a. på [sundhedslex.dk](http://sundhedslex.dk)

Dr. Økter anbefaler 2 breve a 20g til 1,5 liter vand

Isabellas.dk koger sukkeret og opskrifter er uden syre. Citronsyren gør drikken frisk og syrlig, så der skal tilsættes lidt for at drikken smager. Søndagsavisen/Femina har ligeledes opskrifter uden citronsyre.