

Pressemeddelelse fra FruGrøn.dk, 25.06.2013



Advarsel mod syre i hyldeblomstdrik!

De næste uger plukker mange hyldeblomster og fremstiller selv en "sund og naturlig" hyldeblomstdrik. Sjovt og oplevelsesrigt med skovturen og tilberedning af naturens sunde og gratis glæder. Men pas på med opskrifter fra nettet! Det vrirler med opskrifter på "sund" hyldeblomstdrik, hvor der i nogle opskrifter tilsættes op til 50g citronsyre pr. liter vand og dertil stor mængde sukker. Og disse "sunde" opskrifter bliver lystigt kopieret på både blogs og på Facebook.

Mange har en god gammel opskrift, som bliver brugt år efter år. Men flere og flere finder opskrifter på nettet. Og her skal man passe på! Indholdet af citron- eller vinsyre varierer fra 20g til 50g pr liter vand, og sukermængden bliver derfor urimelig høj. Det kan ikke mere kaldes en "sund drik"!

Friske citroner, citronsyrer og/eller vinsyre tilsættes for at få hyldeblomstdrikken til at smage frisk og syrlig. I de fleste gamle opskrifter anvendes 1 brev (20g) af enten citron eller vinsyre pr. liter vand, hvilket er tilstrækkeligt til drikken. (Se opskrift nedenfor) Flere af opskrifterne på nettet skriver, at der skal anvendes 50g citronsyre pr. 1,5 liter vand, og den helt sure kommer op på 50 g/liter vand. Og det er hverken godt for maven, for tænderne eller for pengepungen.

Jo mere syre der bruges, jo mere sukker skal der tilsættes for at drikken kommer til at smage godt. De fleste af opskrifterne på nettet skriver en sukermængde på 1 kg sukker pr. 1 liter vand. Det er helt OK, men man skal være opmærksom på, at drikken er sukkerrig, fedende og meget dårlig for tænderne. Sukermængden 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 hyldeblomstdrikken skal gemmes anbefaler flere opskrifter fra nettet at fryse saften i plastflasker. At fryse saften er ikke CO2-venligt, da fryseren bruger ca. 0,1 kWh til at nedfryse 1 liter saft. Hvis sukermængden er over 50%, er det ikke nødvendigt at fryse det eller tilsætte konserveringsmiddel, da sukker og syre virker konserverende. Det skal blot stå køligt.

Hvis man ønsker en mindre sukkerholdig hyldeblomstdrik, kan man nedsætte sukkeret til 300 - 500g/L vand, eller anvende lidt blade fra den nye sukkerplante "Stevia" (se foto) Den søder 15 gange så meget som sukker. Men så må der tilsættes lidt Atamon, for at det kan holde sig vinteren igennem. Flere forbrugere tror, at Atamon er skadeligt, hvilket er helt ubegrundet, da det findes naturligt i frugter som tranebær og tyttebær.

Pressemeddelelse fra FruGrøn.dk, 25.06.2013



God opskrift: Statens Husholdningsråd's opskrift på Hyldeblomstdrik fra 1978¹

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. derefter dækkes krukken til, og indholdet trækker 1-2 dage på et køligt sted. Der røres i blandingen af og til. Drikken sies og hældes på rengjorte flasker

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

- ☀ medtage citronskiverne, hvis de er økologisk og ikke sprøjtede. Det giver en let bittersmag.
- ☀ Tage flere hyldeblomstskærme
- ☀ Ryste skærmene rystes for dyr og kasseres hvis der er lus m.v. Skylles 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 hælde jordbær eller ribssaft over

Sekundære næringsstoffer:

Almindelig hyld [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 hyldeblomst te. Det virker beroligende og febernedsættende.

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

Modne Hyldebær koges i 20 minutter til saft, der indeholder A g C Vitaminer samt flavonoider. Er god mod hoste dårlig hals og influenza. I 1950 – 1960-erne fik vi børn altid en skefuld hyldebærsaft 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: Hyldebærsuppe med ristet brødtørninger og varm hyldeblomst citron, honning og lidt stærkt.

Kilder: Mine bøger, og Skytte, Eva, Skovbiblioteket [Lav Hyldeblomst te](#)

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

¹ Statens Husholdningsråd (1978) Syltning og henkogning, Pjece 3, udgave 1984