

Pressemeddelelse fra FruGrøn.dk, 14.06.2016



Advarsel: IKKE 80g syre i hyldeblomstdrik!

Sjovt og oplevelsesrigt med skovturen og tilberede hyldeblomstdrik af naturens sunde og gratis glæder. Men pas på med opskrifter fra nettet! Det vrirler med opskrifter på "sunde" drikke, hvor der i nogle opskrifter tilsættes op til 80 g 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 80g pr liter vand, og sukkermængden bliver derfor urimelig høj. Det kan ikke mere kaldes en "sund drik"!

Friske citroner, citronsyrer eller vinsyre tilsættes for at få hyldeblomstdrikken til at smage frisk og syrlig. I de fleste gamle opskrifter anvendes 1 brev (20g) syre pr. liter vand, hvilket er tilstrækkeligt til drikken. Men på nettet er der opskrifter med 50g citronsyre pr. 1 liter vand. Værst er "[Politikens Bedste opskrift](#)", hvor der anvendes 80g citronsyre, 1kg sukker og atamon pr. liter vand. 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 sukkermængde 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. 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 hyldeblomstdrikken skal gemmes anbefaler flere opskrifter fra nettet at fryse saften. At fryse saften er ikke CO₂-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 Medicinhaverne i tranekær**

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

Pressemeddelelse fra FruGrøn.dk, 14.06.2016



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. Vil man undgå den let bitre smag kan man skrælle det gule af og kassere det hvide.
- ☀ Tage flere hyldeblomstskærme
- ☀ Ryste skærmene rystes for dyr og kasseres hvis der er lus m.v. 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

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 hyldedrik kan man lave 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: Hyldebærssuppe med ristet brødtørninger og varm hyldedrik citron, honning og lidt stærkt.

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

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

Pressemeddelelse fra FruGrøn.dk, 14.06.2016



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

Webtjek 14. juni 2016,

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

<http://politiken.dk/mad/ECE520273/her-er-den-bedste-hyldeblomstsaft/>

Vinder-opskriften fra Politikkens DM i hyldeblomstsaft 2001

Ingredienser:

- 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.