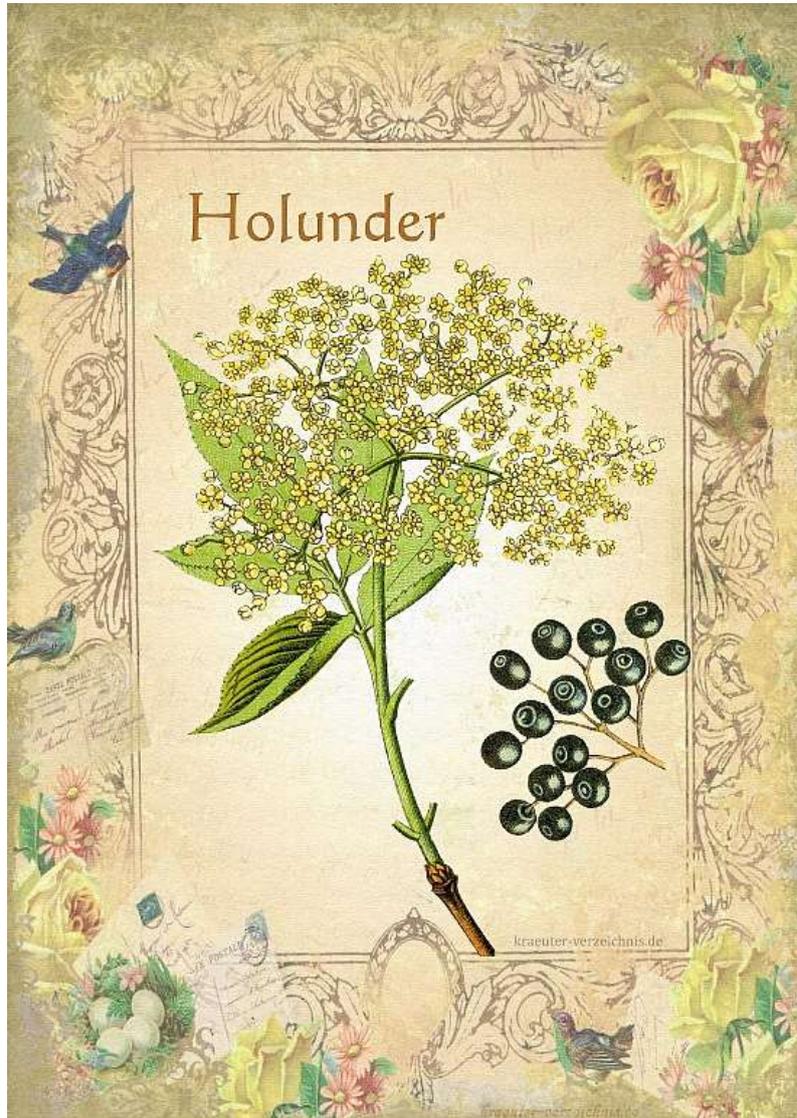


Holunder Geschichterl und Rezepte

zusammengetragen von Landwirtin Johanna Schmotz-Schöpfer aus Waakirchen-Riedern



Der Holunder war schon den Steinzeitmenschen als Nahrungsmittel bekannt.

Der Holunder galt seit jeher als **heilige Pflanze, als ein mächtiger Pflanzengeist und auch als ein Zauberbaum**. Man pflanzte ihn früher in jedem Bauerngarten, um gute Hausgeister anzuziehen.

Er war als Lebensbaum, als ein **Baum der Ahnen**, und als **ein Tor in die Anderswelt** angesehen. Zudem sollte darin der Hausgeist wohnen, der Haus und Hof beschützt.

Daher und aufgrund seiner großen Heilkräfte ging man mit Ehrfurcht an ihm vorbei, mit Respekt :
"Vor dem Holunder sollst du den Hut ziehen".

Der Holunder galt als eine Art Allheilmittel, man verwendete nahezu alle Pflanzenteile von ihm. Heutzutage nimmt man nur noch die Blüten und die schwarzen Beeren zu Heilzwecken heran.

Es gibt viele beliebte Holunder-Rezepte, wie z.B. Sirup, Marmeladen, Tees, Kücherl, aber auch Salben.

Das Märchen von „Frau Holle“

Der Holler, so sagen Bayern und Österreicher zum Holunder. Alle kennen Frau Holle aus dem Märchen der Brüder Grimm. Denke an die wilde, unberührte Natur. Einem alten Mythos nach symbolisiert Frau Holle die Große Göttin, das Symbol der weiblichen Kraft oder auch die Mutter Erde.

Wo kann Frau Holle anders wohnen als in einem Hollerbusch? Ein prachtvoller Holunder steht neben einem Brunnen auf der Wiese bei der Grimmwelt in Kassel. In diesem Museum, den Brüdern Grimm gewidmet, können Märchen erlebt werden. Was für ein fantastischer Ort, um das Märchen von Frau Holle zu erzählen. Und hinterher werfen alle einen Blick in den Brunnen. Aber bitte nicht hineinsteigen! Lässt Frau Holle es von hier aus schneien? Vielleicht sind gar die weißen Blüten, die Doldenrispen, ihre Schneeflocken?

In alter Zeit eine germanische Baumgöttin

Im germanischen und keltischen Volksglauben zeigt der Holunder-Busch, der manchmal doch ausschaut wie ein Baum, die Grenze zwischen Mittel- und Unterwelt. Zwerge, Kobolde und andere gute Hausgeister haben durch den Holunder Zugang zum unterirdischen Lichtreich der Frau Holle. Die wiederum wacht dort über die Seelen der Toten und der ungeborenen Kinder. So kommt es, dass einst die Menschen glaubten, der Holunder würde ihnen Schutz bieten vor allem Bösen.

Frau Holle war eine germanische Mutter- und Baumgöttin. Als solche beschützte sie Pflanzen, Tiere, Haus, Hof, Mensch und Vieh gegen dunkle Mächte, böse Geister, Feuer, Blitzschlag, schwarze Magie und Hexen. Sie herrschte auch über das Wetter und konnte mit ihrer Macht eine gute Ernte und somit Wohlstand bringen. Die Göttin sollte gar die Macht besitzen, über Geburt und Tod zu entscheiden. Daher wurde sie früher häufig mit Milchopfern oder Brot und Bier verwöhnt.

Und weil Frau Holle mit dem Holunderstrauch gleichgesetzt wurde, wurden dem Busch in alter Zeit viele nützliche Eigenschaften nachgesagt.

- Man glaubte, ein Holunderbusch würde schwarze Magie und Hexen abwehren.
- Man glaubte, er würde vor Feuer und Blitzeinschlag schützen.
- Unter einem Holunderbusch sollte man vor Schlangenbissen und Mückenstichen sicher sein.
- Man glaubte, ein Holunderbusch würde wohlgesinnte Hausgeister beherbergen, weshalb der Strauch in vielen Hausgärten stand und heute noch steht.
- Man glaubte, dass man keinesfalls einen Holunderbusch aushacken oder fällen durfte – das würde dem Übeltäter und seiner Familie, ja dem ganzen Dorf, großes Unglück bringen! Nur Witwen und Kinder durften einen Holunderbusch fällen. Ja, eine alte Bauernweisheit besagt sogar: Willst du aus dem Leben scheiden, tue den Holunder schneiden und noch aus dem 18. Jahrhundert wird berichtet, dass Menschen den Busch um Verzeihung baten, wenn sie ihn beschneiden mussten.
- Aus dem Holz des Holunders wurden die Riegel für Ställe geschnitzt.
- Junge Frauen nutzen den Busch auch als Liebesorakel .
- Und wer Holunderkuchen aß, würde am weitesten über das Sonnwendfeuer springen.
- Man erzählte sich auch, der Holunder suche die Nähe des Menschen. In der Tat wächst der Busch am liebsten im Schutze von Scheunen, nah bei den Häusern. Er wächst auch an Wiesen- und Waldrändern sowie entlang von Bahngleisen.
- Man glaubte, ein Holunderbusch, der verdorrt, zeigt den Tod eines Familienmitglieds an.
- Und wird ein Haus verlassen, an dem der Holler wächst, so verkümmert er .
So wird es auch heute noch mancherorts behauptet...

Holunder-Steckbrief

| | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volksnamen | Holler (bei uns üblich), Ellhorn, Flieder, Elderbaum, Schwarzholder, Holderbusch, Alhorn, Elder, Eller, Hölder, Holder, Holderbaum, Kelkenbusch (https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/flieder.shtml) |
| Sammelgut und Sammelzeit | Blätter und Triebspitzen sammelt man von April bis in den Juni, die junge Rinde von Februar bis April. Die Blütezeit ist zwischen Juni und Juli. Die Blüten sammelt man bei trockenem Wetter. Die Beeren sammelt man im September und Oktober, aber nur dann, wenn sie wirklich vollreif sind. |
| Englischer Name | Elder |
| Verwendete Pflanzenteile | Die Blüten, die Beeren, die Blätter und die Rinde |
| Geschmack und Geruch | Die Blüten duften intensiv süßlich, die Blätter und die Rinde duften sehr stark, aber eher unangenehm. Die Blätter und die Rinde schmecken bitter und scharf, die Blüten schmecken aber süßlich, die Beeren sind sehr aromatisch, leicht säuerlich, hinterlassen ein etwas pelziges Gefühl. |
| Inhaltsstoffe | Im Holunder sind Glykoside, Alkaloide (in den Blättern, Schleim, in der Rinde), ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponin, Vitamine (in den Beeren), Bitterstoffe_ (https://www.kraeuter-verzeichnis.de/inhaltsstoffe/aetherische-oele.htm) |
| Anwendungsmöglichkeiten | Als Tee, Sirup, Hollerküchle, zum Gurgeln, als Likör, Kompott, Suppe, Saft, Wein, als Färbemittel und vieles mehr . |
| Eigenschaften | Entzündungshemmend, schweißtreibend, Antioxidationsmittel, harntreibend, immunstärkend und abführend. Holunderbeeren helfen Schmerzen zu lindern und Fieber zu reduzieren. Der Holunder stillt Blutungen, treibt den Harn, löst Krämpfe, wirkt antifugal. |
| Wo findet man Holunder? | Laub- und Auwälder, in Hecken und Hagen |
| Vorsicht - Risiken und Nebenwirkungen | Frischer Holunder (Blätter, Rinde, Wurzeln, unreife Holunderbeeren und ungekochte reife Beeren) können leicht giftig wirken und Übelkeit und Brechreiz bewirken. Deshalb niemals roh essen! Man sollte aber auch dann die Kerne nicht zerbeißen. Erst im abgekochten Zustand ist die Holunderbeere für den Menschen genießbar. |

Sammeln und trocknen

Die Blüten

Die Blüten werden einfacherweise mitsamt den ganzen Blütendolden gesammelt.

Reinigen Sie die Blüten nach dem Sammeln und trocknen Sie sie sanft, luftig und schattig. Danach reibt man die Blütchen von den Stängeln ab und lagert die in einer Dose.

Die Beeren

Die Beeren sammelt man ebenfalls einfacherweise in ganzen Dolden, aber Vorsicht, der Saft der Beeren färbt sehr stark: Verfärben Sie ihre Kleidung nicht, denn das geht nicht mehr heraus!

Dörren Sie die Beeren bald nach dem Sammeln, sonst schimmeln sie sehr schnell. Dieses Dörren geht am einfachsten in einem Dörrgerät oder im Ofen bei <50 Grad. Sie können aus den Beeren aber auch gleich eine Marmelade oder einen Saft herstellen.

Die Blätter

Die Blätter werden nach dem Pflücken gewaschen, gereinigt und trockengetupft. Dann legt man sie auf Papier aus und lässt sie luftig und schattig trocknen. Danach hebt man sie in einer Dose auf.

Die Rinde

Man kratzt die junge Rinde von den Zweigen und trocknet sie möglichst schnell, luftig und schattig. Dann in einer Dose lagern.

Rezepte mit Holunder

Die Blüten des Holunders haben einen äußerst feinen Geschmack und man kann sie vielseitig einsetzen. Zum Verarbeiten schneiden Sie die Holunderblüten (Dolden) ab und lassen Sie diese eine halbe Stunde im Schatten auf einem feuchten Tuch liegen, damit kleine Insekten die Chance haben rauszukrabbel.

In den schwarzen Holunderbeeren sind große Mengen an Vitaminen, besonders Vitamin C. **In roher Form sollte man die Beeren nur wirklich vollkommen ausgereift und dann auch nicht zu viele davon essen, da darin das schwach giftige Sambunigrin enthalten ist.**

Im gekochten Zustand kann man aus den Beeren aber viele schöne Sachen herstellen, vor allem natürlich den Holunderbeerensaft.

Ein Holunderbeerensaft

Entfernen Sie von 1000 g Beeren die Stiele, das ergibt ca. 750 g reine Beeren. Geben Sie 1000 ml Wasser und 100 g braunen Zucker sowie den Saft zweier Zitronen dazu. Alles miteinander erhitzen und absieben, dann in Flaschen füllen. Bei kühler Lagerung ein Jahr haltbar.

Ein Holunderbeerentee

Geben Sie einen Esslöffel der Holunderbeeren in eine Tasse kochendes Wasser und lassen Sie dies 10 Minuten ziehen, dann absieben.

Ein Holunderblütenfußbad

Nehmen Sie 50 g frische Holunderblüten, die Sie in einen Liter heißes Wasser geben, dann eine viertel Stunde ziehen lassen, danach absieben und für ein Fußbad verwenden.

Ein Holunderblütentee

Nehmen Sie 1 Teelöffel getrocknete oder 2 TL frische Blüten, die Sie in 250 ml kochendes Wasser geben, dann 5 Minuten ziehen lassen und danach absieben. Bei einer Erkältung 3-mal pro Tag trinken.

Ein Schönheits-Tee

Sie brauchen dazu jeweils 20 g Holunderblüten, Fenchelsamen, Goldrutenkraut, Kamillenblüten und Löwenzahnwurzel mitsamt des Krautes. Den Fenchel zermörsern und mit den anderen Heilkräutern vermischen.

Geben Sie für eine Tasse Tee einen Esslöffel der Teemischung in 1/4 l kochendes Wasser. Dann zehn Minuten stehen lassen und dann absieben. Trinken Sie 3 Tassen des Tees jeden Tag.

Holunderbeerenlikör

Hierfür werden 2 kg der reifen Holunderbeeren entsaftet. Diesen Saft lässt man mit Zucker aufkochen, schmeckt dies ab, gießt es mit 54%igem Rum auf und füllt es zuletzt in Flaschen.

Holunderblätterttee

Hierfür nimmt man 2 TL getrocknete junge Holunderblätter und übergießt diese mit einer Tasse siedendem Wasser. Dies lässt man 5 Minuten ziehen und kann es anschließend abseihen. Zur Entgiftung, Entschlackung, um die Nierentätigkeit zu stimulieren, sowie um das Immunsystem zu stärken trinkt man pro Tag 2 bis 4 Tassen von diesem Tee.

Holunderblütenlikör

Für den Holunderblütenlikör mischt man 3 l Wasser, 40 Holunderblüten und 100 g Zitronensäure in ein großes Gefäß und lässt es dort über 24 Stunden ziehen. In den Abguss mischt man ungefähr 2 kg Zucker, übergießt dies mit 3 l 32%igem Alkohol, mischt alles gut durch und füllt es in Flaschen ab.

Holunderessig

Hierfür werden 700 ml Weißweinessig und einige frische Holunderblüten in ein Glas gegeben. Dieses wird verschlossen und 14 Tage an einen sonnigen Platz gestellt. Anschließend abseihen, in Flaschen abfüllen und gekühlt aufbewahren.

Holunderglühwein

Hierfür mischt man 1 l Holundersaft, 4 Nelken, 3 EL Zucker, die Schale einer unbehandelten Zitrone und eine Zimtstange. Dies bringt man zum Kochen, seih es ab und erhitzt es mit 1 l Rotwein nochmals, lässt es allerdings nicht mehr kochen.

Holundermilch

Hierfür bringt man zwei Tassen Milch mit zwei Blütendolden fast zum Kochen und lässt dies ziehen. Anschließend abseihen und mit Vanille, Ingwer und Zimt würzen.

Holunderkücherl

Hierfür nimmt man 16 bis 20 frisch gepflückte Blüten dolden, spült diese kurz mit Wasser ab und lässt sie anschließend gut abtropfen. 4 Eiweiße werden zu Schnee geschlagen und mit 125 g Puderzucker vermischt. Anschließend werden darunter 175 g Mehl gehoben. Danach 500 ml Milch, 4 Eigelb, 1 Prise Salz, sowie 1 Päckchen Vanillezucker unterziehen. Die frischen Dolden werden in den Teig getaucht und anschließend 4 bis 5 Minuten in sehr heißem Fett ausgebacken, bis sie eine goldgelbe Farbe haben. Zuletzt bestreut man die Kücherl mit Puderzucker.

Holundersuppe

Hierfür wäscht man 750 g Holunderbeeren und gibt sie in einen Topf, wo sie mit Wasser bedeckt werden. Dort lässt man sie ungefähr eine halbe Stunde dünsten. Anschließend gießt man sie durch ein Sieb in einen anderen Topf ab. Dann werden die Beeren passiert, mit 2 EL Zucker und 1 EL Zitronensaft vermischt und in die Suppe gegeben. Anschließend einen **Apfel** schälen und in dünne Scheiben schneiden, die man der Suppe zugibt und weich kocht. Man gibt noch 200 ml Weißwein in die Suppe und rührt 1 EL Speisestärke unter. Die Suppe lässt man noch 5 Minuten köcheln und gibt zuletzt noch 125 g Schmand hinzu. Sie schmeckt mit Croutons, ist aber auch mit Quarkklößchen als Einlage vorzüglich.

Holunderblütensirup

Bitte die Blüten dolden nicht mit Wasser "tauchwaschen", sondern bisserl ausschütteln und eine halbe Stunde auf ein feuchtes Tuch im Schatten legen, bis alle Insekten herausgekrochen sind.

Zutaten für den Sirup:

1. 20 Holunderblüten-Dolden
2. ca. 3 kg Zucker
3. 100 g Zitronensäure
4. 2 Liter Wasser

Kochen Sie das Wasser und den Zucker so lange, bis der Zucker komplett aufgelöst ist. Danach die Säure hinzugeben und alles abkühlen lassen. Dann die Holunderblüten hinzugeben und einen Tag stehen lassen. Dann absieben und in (ausgekochte) Flaschen abfüllen und Luftdicht verschließen. Fertig ist der Sirup, z.B. für den angesagten Hugo-Drink!

Holunder-Hugo Drink

Hugo ist ein leichter, erfrischender Sommer-Drink. Ein eigener Hugo ist leicht zubereitet. Man benötigt dafür ein bauchiges Weinglas, Stohalm und Eiswürfel. Übrigens spricht man Hugo nicht wie den deutschen Namen Hugo aus, sondern wie "Ügo", also eher französisch.

Zutaten für den Hugo-Drink

1. 3 Minzblätter
2. etwas Holunderblütensirup
3. eine Limette
4. 100 ml Prosecco
5. 1/4 Liter Mineralwasser

Geben Sie die Minzblätter gemeinsam mit einer Scheibe Limette in das Glas. Geben Sie nach Ihrem Belieben etwas Sirup dazu. Dann das Ganze mit Mineralwasser und Prosecco auffüllen.

Man kann einen "Kinder"-Hugo übrigens auch anstatt mit Prosecco mit Zitronenlimonade herstellen.

Geben Sie dann noch genügend Eiswürfel bei und fertig ist der Hugo. Prost!

Holunderblütenmarmelade

Die Blüten des Holunders kann man in der Natur ganz leicht auffinden. Achten Sie aber darauf, keine Holunderblüten aus der Nähe von viel befahrenen Straßen zu verwenden.

Schneiden Sie die ganzen Blütendolden ab und verwahren Sie sie in einem Korb. Plastiktüten sollte man nicht verwenden.

Bevor Sie die Holunderblüten verarbeiten, sollten Sie sie gut reinigen, da ansonsten auch einige Insekten mit in der Marmelade landen würden. Man sollte die Blüten dazu nicht waschen, sondern lediglich auf feuchtes Küchenpapier in den Schatten legen, dann eine halbe Stunde warten, bis alle Insekten herausgekrabbelt sind.

1. 10 - 15 Blütendolden
2. 1 Liter Apfelsaft
3. Gelierzucker

Geben Sie die Holunderblüten in eine Schüssel und geben Sie den Apfelsaft dazu. Dann kühl für 12 Stunden stehen lassen. Danach absieben und zusammen mit dem Gelierzucker laut Packungsanweisung kochen.

Diese Marmelade dann in Marmeladengläser füllen, verschließen und für 5 Minuten kopfüber hinstellen. Das sorgt dafür, dass es auch wirklich luftdicht abschließt.

Holunderblütenessig

1. 3 - 5 Blütendolden
2. 1 Flasche Essig

Geben Sie die Blüten in ein großes verschließbares Gefäß und geben Sie dann den Essig hinzu. Verschließen und einen Monat stehen lassen, so dass das Aroma auf den Essig übergeht. Nach einem Monat absieben und in eine Flasche umfüllen. Ein solcher Essig verfeinert Salate und Soßen.

Holunder Anwendungen

Ein kalter Tee aus den Holunderblüten hilft überstrapazierten Augen bei zu viel Computerarbeit - legen Sie dazu einfach getränkte Wattebäusche auf die Augen auf.

Wenn man die ausgereiften Beeren im Ofen sanft trocknet und möglichst dunkel lagert, können sie bis zu einem Jahr verwendet werden. Diese Beeren stärken unser Immunsystem, sie sollen sogar Krebs vorbeugen können. Zudem sollen sie bei Nervenschmerzen und Ischias helfen können.

Gegen Rheuma und Gicht

In der Volksmedizin wurden in den letzten Jahren zahlreiche Verwendungen für den Holunder gefunden. Der Holunder hat die Fähigkeit, Ausscheidungen zu fördern und wird daher bei Rheuma, Gicht und manchen Hautkrankheiten eingesetzt. Er soll auch bei Ischias und Neuralgien helfen.

Da die Beeren Brechreiz und Verdauungsstörungen auslösen können, sollte man sie niemals roh essen. Für Tiere, besonders Nagetiere, ist der Holunder giftig. Die moderne Medizin erkannte inzwischen auch seine großartige gesundheitliche Wirkung. Inzwischen weiß man sogar, dass Holunder gegen Krebs und Herzinfarkte vorbeugt.

www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/neuralgie-.shtml

Eine Holunderblütensalbe

ANWENDUNGSGEBIETE - Bei Hautproblemen, Abszessen und Geschwüren

1. 1 Handvoll zerkleinerte Holunderblätter
2. 7 große Bärlauchblätter
3. Tropfen vom Aloesaft
4. Zubereitung

Alle Zutaten werden in einem Mörser oder in der Küchenmaschine gut zerkleinert, man gibt so viele Tropfen Aloesaft hinzu bis ein streichfähiger Brei entsteht. Diesen Brei streicht man dann auf die betroffenen Hautstellen. Über Nacht, abgedeckt, auf der Stelle liegen lassen.

Quelle: www.kraeuter-verzeichnis.de

