

## Die Heilwirkung des Holunder (*Sambucus nigra*)



Der Holunder ist ein Strauch oder Baum, der bis 7 m hoch werden kann und häufig sehr buschig und breit ist.

Gerne wächst der Holunder in der Nähe von Häusern oder schmiegt sich an diese an. Die Zweige enthalten ein weiches Mark. Daher sind Holunderzweige auch zum Bauen von einfachen Flöten beliebt.

Von Mai bis Ende Juni entfaltet er seine weißen Blüten-Dolden, die weithin duften. Im Spätsommer bis Herbst reifen die schwarzen Beeren heran.

Der Holunder spielte schon vor Jahrtausenden eine wichtige Rolle in der Heilkunde.

Schon Hippokrates aus Griechenland, der 460-377 v. Chr. lebte, pries die Heilkraft des Holunders. Er nannte ihn gar einen Medizinschrank. Gegen Verstopfung,

Wassersucht und Frauenbeschwerden wurde er von ihm empfohlen, Anwendungen, die auch heute noch für den Holunder typisch sind.

Nördlich der Alpen galt der Holunder den Kelten und Germanen als heiliger Baum, er war der Schutzgöttin Frau Holle gewidmet. Im Holunder sollten die guten Hausgeister wohnen und das Haus und seine Bewohner vor Schaden bewahren.

Daher soll man den Holunder weder beschneiden noch fällen, denn dadurch beraube man die guten Hausgeister ihrer Wohnstätte. Angeblich soll sich Judas an einem Holunderbaum erhängt haben.

Die weiche Rinde der Stämme und Äste ist warzig, sie riecht wie die unpaarig gefiederten Blätter leicht unangenehm.

Die Blüten duften fruchtig-würzig mit dem unverwechselbaren Aroma.

### Blüten

Die Blüten sammelt man als ganze Dolden, trocknet sie im Schatten auf einem Handtuch. Sobald die Blüten getrocknet sind, reibt man sie von den Doldenstengeln ab und bewahrt sie trocken und lichtgeschützt auf.

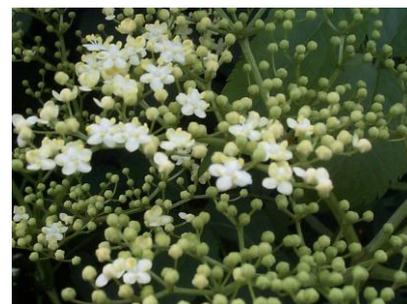
### Beeren

Ab Ende Juli sind die Holunderbeeren reif.

Der Saft aus den reifen Beeren stellt die Basis für eine Menge leckerer Dinge dar.

Die Beeren müssen bald nach der Ernte verarbeitet werden, weil sie zum Schimmeln neigen. Bei der großfrüchtigen Form des Kanadischen Holunders, *S. canadensis* 'Maxima', erreichen die Schirmrispen einen

Durchmesser von 30 cm.



### Anwendung

Blütenstände und Früchte lassen sich als Lebensmittel verwenden.

Holunderwein darf nur aus reifen Beeren gewonnen werden. Er läutert das Blut, bringt Hilfe bei Darmkoliken, ist appetitanregend und behebt Kreislaufstörungen.

Der Tee der Blüten, Blätter und der jungen Schossen wirkt schweiß- und harntreibend und leitet die Giftstoffe aus. Er hat auch unterstützende Wirkung bei der Zuckerkrankheit. Er unterstützt eine Blutreinigungskur, wirkt gegen Nervenentzündungen und Kreislaufstörungen. Fliederblüten und Holundermark als Tee bei Schweißausbrüchen.

### Hollerküchle

10 Holunderblütendolden, 150 Gramm Mehl, Type 1050, 2 Eier, 2 Tassen Mineralwasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zucker oder Honig, 1 Prise Salz, Öl oder Butter zum Ausbacken

Die Holunderblüten frisch pflücken und auf Läuse- und Insektenbefall untersuchen.

Eier trennen; das Eiklar zu festem Eischnee schlagen. Mehl mit Eigelb, Mineralwasser, Öl, Zucker und Salz zu einem Teig verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Eischnee unterheben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Blütendolde in den Teig tauchen und auf die Pfanne geben. Mit der Schere die Stengel abschneiden. Den Pfannkuchen wenden, wenn er von unten goldgelb gebacken ist. Mit Holunderblütensirup oder Rhabarberkompott servieren.

### Holunder-Chutney:

1 kg Holunderbeeren, 1 EL Pfeffer - Körner, schwarz, 2 EL Senfkörner, 4 Chilischote(n), rot, 1 kleine Zwiebel(n), 100 g Rosinen, 300 g Zucker (Kandis), braun, 250 ml Essig (Rotweinessig), 6 Gewürznelken, Kardamom, Piment, Salz

### Zubereitung

Die Holunderbeeren mit einer Gabel von den Dolden in einen breiten Topf streifen. Die Pfeffer- und Senfkörner im Mörser

zerstoßen. Die Chilischoten halbieren und entkernen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln.

Zerstoßene Pfeffer- und Senfkörner, Chilischotenhälften, Zwiebelwürfel, Rosinen, Kandis, Rotweinessig, Nelken, Kardamom, Piment und Salz zu den Beeren geben. Alles ungefähr eine Stunde bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Eventuell nachwürzen, heiß in Twist-off Gläser füllen und verschließen.

Info: In verschlossenen Gläsern hält sich das Chutney 6 Wochen. Es passt zu kurzgebratenem Fleisch, zu Frikadellen, Wild, Blini, Getreideküchlein und Gemüsebuletten.

## Holundereis:

Beeren mit Rotwein, Zitronenschale, Zimtstange, Nelken und Zucker zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Die Gewürze entfernen und die Beeren abkühlen lassen. Samt der Flüssigkeit im Mixer pürieren und den Zitronensaft zufügen. Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und locker unter das Püree heben.

## Rouladen mit Holunderfüllung:

4 Roulade(n) vom Rind , 8 EL Chutney (Holunder-) , 1 Zwiebel(n) , ½ Paprikaschote(n), rot , 50 g Speck, gewürfelt , 250 ml Fleischbrühe, 1 EL Tomatenmark , Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Zwiebel halbieren und fein würfeln, eine Hälfte auf die Seite stellen. Dann die Paprika fein würfeln. Die Rouladen ausrollen, mit je 2 EL Holunder-Chutney (Rezepte hier in der Datenbank) bestreichen und die Zwiebel-, Paprika- und Speckwürfel gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufrollen und mit Zahnstochern o.ä feststecken oder mit Küchengarn umwickeln.

Die Rouladen im Schnellkochtopf rundum scharf anbraten, die restlichen Zwiebelwürfel dazu geben, die Fleischbrühe angießen und das Tomatenmark und die restlichen 2 EL Holunder-Chutney einrühren. Den Deckel schließen, zum Kochen bringen und ca. 20-25 Min. kochen lassen. Nach dem Abkühlen den Deckel öffnen, die Sauce evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## Holundergetränke

Auch als Geschmack gebende Komponente für Getränke werden die Blüten verwandt. Besonders weit verbreitet sind Holunderlimonade bzw -sirup und Holundersekt. Die Blüten werden mit Zitronenscheiben in Zuckerlösung gelegt und nach 2 Tagen abfiltriert. In dieser Zeit hat die Zuckerlösung den Holundergeschmack angenommen. Kurz aufkochen und in Flaschen füllen ergibt den Sirup. Mit weniger Zucker vergoren erhält man den Sekt.

Nach Verzehr vieler roher Beeren kommt es bei empfindlichen Personen zu Unwohlsein. Holunderbeeren sind reich an Kalium, Eisen und Mangan. Bei den Vitaminen ragen Vitamin E, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B6 heraus. Zudem enthalten sie weitere gesundheitsstärkende Inhaltsstoffe, beispielsweise die Farbstoffe Quercetin und die für die dunkle Farbe verantwortlichen Anthocyane. Beide Substanzen schützen die Zellen vor Alterungsprozessen. Heisser Holunderbeeren-Saft (z.B. mit Grießnockerln) hilft bei Erkältungskrankheiten, besonders im kalten Spätherbst als Vorbeuge. Die kleinen Blüten welche sich wie beim Flieder zu einem Blütenstand vereinigen, enthalten ätherische Öle und Schwefel; sie regen die Atmung an und helfen bei Lungenentzündung.

60 Kapseln aus Blüten und Beeren vertreibt die Fa. Via Biona „Schwarzer Holunder“ zum Preis von € 30.-. Vom roten Holunder lässt sich ebenfalls ein guter Saft z.B. im Dampfensafter herstellen.

## **Aktuelles**

### Vorträge/Veranstaltungen:

- Samstag/Sonntag 25./26.Juni. jeweils 10 -17 Uhr Praxis Dr. Höfer, Überlingen-Bambergen, Dorfstr.22  
**Heilkräuterkurs** (sammeln, verarbeiten, anwenden) 2 Tage ,Bambergen Gebühr 120.-  
Anmeldung 07551 915151

*Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.*

### Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

Medizin der Erde, Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen, Susanne Fischer – Rizzi, AT-Verlag

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/holunder-neu.htm>