

## Wildkräuter & Wildpflanzen

### Schwarzer Holunder

(Sambucus nigra)

**B**ei meinen Eltern im Garten stand ein Holunderstrauch. Er hatte für mich immer schon etwas Magisches, spätestens aber, nachdem unser Dackel unter dem Busch begraben war, strahlte dieser Holunder eine ganz spezielle Energie für mich aus. Anfangs näherte ich mich dem Strauch und dem Grab mit Ehrfurcht, später dann war er ein Busch, der mir Schutz und Geborgenheit gab. Ich liebte es, das Aroma der Blätter und Zweige zu riechen und im Winter gab es immer wieder ein Kompott aus Holunderbeeren mit Apfelstückchen zu Pfannkuchen oder Waffeln – für mich auch heute noch ein Hochgenuss.



Beim schwarzen Holunder handelt es sich um eine Pflanze aus der Familie der Moschuskrautgewächse. Früher wurde der Holunder zu den Geißblattgewächsen gezählt, jedoch wegen deutlicher Unterschiede wurde er in eine andere Familie eingegliedert.

Der Strauch kann bis zu 7 Meter Höhe erreichen und ein Alter etwa 20 Jahren erreichen. Die Blätter sind elliptisch und haben gesägte Ränder. Sie stehen zu 3, 5 oder 7 Blättchen an einem Stängel. Der Geruch der Blätter ist eigenartig und kaum zu beschreiben. Wer einmal einen Holunder gerochen hat, wird ihn immer wieder erkennen. Die Blüten stehen in Dolden und bestehen aus unzähligen Einzelblütchen, die einen süßen Duft verbreiten. Aus jeder Einzelblüte entsteht im Herbst eine schwarz glänzende Beere. Die junge Rinde des Strauches ist grün mit grauen Punkten, den sogenannten Lentizellen, im Alter wird die Rinde braun und korkartig. Im Inneren der verholzten Zweige befindet sich ein weißes schaumstoffartiges Mark.

Der Holler, wie er auch genannt wird, ist ein Strahlensucher, das bedeutet, dass er auf Wasseradern bestens gedeiht, und, wenn sich ein Strauch selbst ansiedelt, kann man davon ausgehen, dass sich an dieser Stelle eine Wasserader oder ein geopathisches Störfeld befindet.

So trifft man immer wieder auf Bäume, die von einem Holunderbusch umschlungen sind oder an die sich ein Holunder anschmiegt.

Die Verwendungsmöglichkeiten des Holunders sind sehr vielfältig. Man kann so gut wie alles der Pflanze für Heilzwecke verwenden, von der Wurzel über die Beeren bis zu den Blüten. Die Blüten ergeben einen Tee gegen Erkältungskrankheiten, der schweißtreibend ist und somit das Fieber senkt. Mit seiner Hilfe kann man Giftstoffe aus dem Körper ausschwemmen.

Die schleimlösende Wirkung hilft bei Husten und Bronchialkatarrhen.

Auch der Saft der Beeren ist durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt ein Mittel bei Erkältungen, aber auch bei Nieren- und Blasenleiden wird der Saft verwendet. Die Blätter des Strauches können bei Frostbeulen und Verbrennungen Linderung verschaffen. Aus der Rinde wurde früher eine Abkochung bei Verdauungsstörungen hergestellt. Man sagte ihm nach, wenn man die Rinde von oben nach unten schabt, wirkt der Tee stark abführend, schabt man die Rinde dagegen von unten nach oben, führt er zu Brechreiz. Der Absud der Blätter wirkt blutreinigend.

Auch zum Färben von Stoffen oder Haaren kann der Holunder verwendet werden. So färben die Beeren Leinentücher oder andere Stoffe rot, blau oder schwarz je nach Säuregrad und Verdünnung der Lösung und Haare werden durch den Saft der Beeren schwarz. Aus der Rinde lässt sich ein schwarzer Farbstoff extrahieren und die Blätter färben grün. Die Homöopathie bedient sich des Sambucus nigra bei übermäßigem Schweiß, Asthma und Ödemen. Für die homöopathische Verreibung verwendet man Blüten und Blätter. Sambucus ist bekannt als Kindermittel in der Homöopathie.

Aus den Blüten sowohl als auch aus den Beeren lassen sich schmackhafte Gerichte und Getränke zubereiten. Im Frühjahr sammle ich gerne um die 20 Blütendolden und stelle daraus einen Sirup her, der das ganze Jahr über als

Getränk in unserer Familie zur Verfügung steht. Ich aromatisiere damit auch Nachspeisen und man kann sogar eine Art Sekt aus dem Sirup herstellen. Wenn man die Blüten in Pfannkuchenteig taucht und ausbäckt, erhält man wunderbare „Küchlein“, die Hollerküchlein genannt werden. Selbst Essig lässt sich mit den Blüten aromatisieren.

Die Beeren sind eine sehr gute Basis für Gelees, Säfte und Kompotte. Der Geschmack des Kompottes ist unvergleichlich.

Man muss jedoch die Beeren in jedem Fall kochen, denn roh gelten sie als giftig. Ich persönlich würde nicht so weit gehen, sie als giftig zu bezeichnen, aber sie sind sicher in größeren Mengen ungenießbar und können zum Erbrechen führen. Die noch unreifen Beeren sollten auf keinen Fall gegessen werden. Für Tiere, speziell Nagetiere ist der Holunder giftig.

Der Holunder war der Baum, der Haus und Hof beschützte. So war es üblich, dass er in ländlichen Gebieten häufig in der Nähe von Haus und Hof anzutreffen war, denn er bewahrte Mensch und Tier vor Krankheiten,

Feuer und Blitz. Er galt auch als Baum, der Hexen und schwarze Magie abwehren sollte. Man nannte ihn die lebende Hausapotheke.

In der Mythologie war der Holunder der Baum der Frau Holle, wobei die Blüten das Gold verkörpern und die Beeren das Pech. Der Holunder ist das Tor zur Unterwelt, in der Frau Holle (Hel) die Herrscherin ist. Er war der Baum des Lebens, was die weißen Blüten verkörperten und des Todes, verbildlicht durch die schwarzen Beeren. Die Pflanze hat die Kraft, Krankheiten aufzunehmen. So wurden im Mittelalter Krankheiten zum Holunder gebracht. Im Christentum wurde diese Eigenschaft des Aufnehmens von Krankheiten umgedeutet. Einer Legende nach hat sich Judas am Holunderstrauch erhängt. Anschließend seien Pilze in Form von Ohren am Stamm gewachsen – die Judasohren oder Mu err-Pilze. Tatsächlich wächst dieser Pilz am Stamm des Holunder, speziell an geschwächten Pflanzen.

Aufgrund seiner Heilkräfte und der Eigenschaften, die man ihm nachsagte, wurde dem Holunder große Ehrfurcht entgegengebracht. Es war Sitte, dass Männer vor





ihm den Hut zogen und Frauen einen Knicks machten, bei seinem Anblick. So zeugt auch eine alte Volksweisheit davon, dass man dem Fliederbusch, wie er auch noch heißt, Verehrung entgegen bringen soll:

**„Vor dem Holunder zieh‘ den Hut herunter, vor dem Wacholder geh‘ in die Knie...“**

Selbst Kinder gehen schon spielerisch mit der Pflanze um, wenn sie singen:

**„Ringel, Ringel, Reihe wir sind der Kinder dreie, sitzen unterm Holderbusch, machen alle husch, husch, husch.“**

Sogar als Werkstofflieferant dient der Holunder. Aus sei-

nen ausgehöhlten Zweigen lassen sich Boote bauen. Das biegsame Holz eignet sich hervorragend zum Herstellen von Bogen und Pfeilspitzen. Blasrohre und sogar Panflöten lassen sich aus dem Holz fertigen.

Das Mark der Äste wird auch für botanische Präparate in der Mikroskopie verwendet.

Selbst bei Harry Potter wird der Holunder erwähnt. Der Elderstab, dieser legendäre Zauberstab, ist aus dem Holz des Holunders.

Für die Astrologen:

Der schwarze Holunder ist dem **Mond** zugeordnet, wegen der weißen Blüten mit dem starken Duft und dem **Saturn** wegen seiner schwarzen Beeren und dem Bezug zum Reich der Toten.

Das Wesen des Holunders ist: Reifung, Verantwortung, Erwachsenwerden.

Marie-Luise Stettler



## HOLUNDERREZEPTE

### Holunderblütenessig

*Zutaten:*

Pro Liter Apfelessig, zwei oder drei Holunderblütendolden, etwas angetrocknet

*Zubereitung:*

Die angetrockneten Blütendolden in den Essig geben und acht bis zehn Tage stehen lassen. Anschliessend den Essig absieben und in Flaschen füllen.



### Holunderbeeren-Grog

**Zutaten:**

1 kg Holunderbeeren  
100 ml Wasser  
2 Zitronen  
1 Birne  
4 Nelken  
16 EL Whisky (4 EL pro Glas)  
4 EL Birnendicksaft

*Zubereitung:*

Die Holunderbeeren mit dem Wasser zusammen aufkochen und etwas köcheln lassen. Anschließend das Mus durch ein Sieb streichen. Eine Zitrone auspressen, die andere in Scheiben schneiden. Die Birne schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden, diese mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Birnenwürfelchen auf 4 Groggläser verteilen, jeweils eine Nelke, 4 EL Whisky, 2 Zitronenscheiben und 1 EL Birnendicksaft pro Glas zufügen und mit dem Holundersaft auffüllen. Mit den restlichen Zitronenscheiben garnieren.



### Holunderkompott

*Zutaten:*

1 kg Holunderbeeren  
1 säuerlicher Apfel  
6 EL Birnendicksaft oder 100g Rohrzucker  
2 EL Maisstärke  
4 EL Wasser

*Zubereitung:*

Die Holunderbeeren mit dem Birnendicksaft aufkochen. Währenddessen den Apfel schälen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Maisstärke mit dem Wasser

anrühren, unter das Kompott mischen und aufkochen lassen. Das heiße Kompott über die Apfelspalten gießen, mischen und das Ganze abkühlen lassen.

Dies Kompott passt hervorragend zu Pfannkuchen, Waffeln oder Blinis.

*Marie-Luise Stettler*

Anm.: Das Rezept des **Holunderblütensirup** wurde bereits im Juliheft 2010 veröffentlicht.



### Holundersuppe

*Zutaten:*

1 Flasche Holundersaft  
Agavendicksaft nach Belieben  
1 Prise Zimt, 1 Prise Salz  
2 TL. Stärkemehl

*Zubereitung:*

Holundersaft erhitzen, Agavendicksaft und Zimt hinzugeben, kurz aufkochen und mit Stärkemehl sämig abbinden. Dazu passen Zwieback oder geröstete Weißbrotwürfel.

*Michael Marschhauser*

