

APRIL/MAI 2013

HOLUNDER

**Eine alte Kulturpflanze
neu entdeckt!**

Unser „Alberich“ informiert!



VERBAND WOHNEIGENTUM SACHSEN-ANHALT e.V.
Der größte Interessenvertreter für selbstnutzende
WOHNEIGENTÜMER in Sachsen-Anhalt!
Krausenstraße 22, 06112 Halle Saale, Tel./Fax. 0345 5220114
www.verband-wohneigentum.de/sachsen-anhalt

„Wie der Holder blüht, so blühen auch die Reben“

„Alte Holunderbüsche werden uns zu wirklichen Freunden im Garten. Wir haben sie wachsen sehen, wir haben in jedem Sommer den Duft der weißen Blüte geliebt - und im Herbst die schwarzen Beeren von vielen, vielen Vögeln abfressen sehen, oder wir waren praktischer und haben sie selbst geerntet zum ausgezeichneten und sehr gesunden Fliedermus*.

Holunderbüsche sind schön in einer Ecke des Gartens zu haben. Sie bilden schnell ein dichtes Dach, wenn man nicht zu junge Büsche pflanzt. Sie vertragen das Umsetzen so gut, dass man große alte Holunder ohne Schaden verpflanzen kann. Sambucus nigra flore rosso pleno hat schöne rote gefüllte

bad-bad.de

Blüten und Sambucus ebulus ist ein Zwergholunder, der sich gut zur Befestigung von Böschungen eignet. Er hat schöne weißrote Blüten. Sambucus canadensis bringt Riesenblumen mit starkem Duft. Sambucus nigra foliis luteis hat goldgelbe Blätter.“ ** (1)



Holunder, Schwarzer Holunder (Sambucus nigraL.)

Familie: Caprifoliaceae, Geißblattgewächse,

Holunder ist eine alte Kulturpflanze, die bereits vor 2500 Jahren als Heilpflanze geschätzt und vielseitig verwendet wurde.

Herkunft/Standort : Europa, Westsibirien, Westasien, Kaukasus, Kleinasien und Nordafrika, in Mitteleuropa als Strauch verbreitet und häufig. Beliebte Standorte sind Gärten, Hecken, Waldränder, Waldlichtungen, Wegränder, Parkanlagen, aber auch Schutthalden: Holunder gilt als Stickstoff-Anzeiger im Boden.

Name: Holunder hat zahllose Namen, hier nur einige Beispiele: Holler, Hollerbusch, Holder, Holderbusch (hier findet sich der Bezug zu dem Begriff: heilig, auch zu Frau Holle, die ursprünglich als Göttin verehrt wurde, auch der Holunder wurde verehrt und galt als heiliger Baum, den man nicht fällen oder

beschädigen durfte), auch Eiderbaum; in Italien heißt er Sambuco, in England heißt er Elder und elderberry ist die Holunderbeere (in Norddeutschland hieß er lange Zeit Flieder oder Fliederbeerbusch- nicht zu verwechseln mit dem Flieder (Syringa vulgaris L.). Eine Fliederbeersuppe in Norddeutschland ist eine Holunderbeersuppe!

Merkmale

Holunder wächst als Baum oder Strauch bis zu einer Höhe von meist 7-8, seltener bis zu 11 Metern. Er bildet ein flaches, sehr weit verzweigtes Wurzelsystem. Die Rinde ist hellbraun (auch grau), längsgefurcht, stark rissig, übersät mit Korkporen, das Mark der Äste ist weiß, die Blätter sind ca. 30 cm lang, unpaarig gefiedert mit 5-7 Einzelblättern, je ca. 12 cm lang, sie sind elliptisch geformt und am Rand gesägt. Die Blätter entwickeln sich im März/April, die Blüten im Juni-Juli. Sie sind gelblich weiß, klein mit endständigen flachen Blütenständen, die Einzelblüten sind meist fünfzählig, einige auch vierzählig. Die Blüten (Schirmrispen, Trugdolden) werden gern von Insekten (Fliegen und Hautflüglern) besucht. Die Beeren sind anfangs grün, werden ab September rot und schließlich schwarz, die reifen Beeren enthalten roten Saft.

Blütezeit: Juni-Juli, starker Duft der Blüten. Holunder kann bis zu 80 Jahre alt werden, im Durchschnitt wird er 20 Jahre alt.

Früchte: September-Oktober

Die Blüten und die reifen Früchte sind essbar und sie werden in der Küche, in der Lebensmittelindustrie und zu Heilzwecken verwendet.

Giftige Pflanzenteile: Blätter, frische Rinde und unreife Beeren.

Die Giftigkeit resultiert aus dem Gehalt an ca. 0,1% Sambrunigrin, einem cyanogenen Glycosid, das im Magen Blausäure abspalten kann!

Sambrunigrin wird allerdings beim Kochen zerstört, daher sind die reifen, gekochten Beeren ungiftig. Die reifen Früchte enthalten außerdem organische Säuren, Gerbstoffe und ätherische Öle.

Vergiftungserscheinungen: treten nur auf, wenn größere Mengen der reifen Früchte frisch vom Strauch gegessen werden oder wenn aus ungekochten Beeren Fruchtsaft gepresst und getrunken wird.

Der Genuss roher Früchte sollte vermieden werden, anderenfalls kann es zu Magenbeschwerden, Durchfall, Erbrechen und Schüttelfrost kommen. Die Aufnahme frischer Rinde kann zu Brechdurchfall führen.

Wirkungen auf die Schleimhäute: Die Sambucus - Arten sind insektenblütig, ihre Pollen gehören jedoch zu den Erregern des Heuschnupfens: wer zu Heuschnupfen neigt, sollte daher die Nähe der Blüten meiden
Erste Hilfe/Therapie: nach Aufnahme giftiger Pflanzenteile Arzt rufen, ggf. Kohlegabe, bzw. Erbrechen auslösen.

Anwendung in der Homöopathie: D₀ – D₃ bei Schnupfen, besonders bei Säuglingen und Kleinkindern, daneben bei Muskel- und Gelenkrheumatismus, Tabletten auch als schweißtreibendes Mittel verwendet (5).

Holunder in der Volksmedizin und in der Küche

Warum ist der Holunder in der Volksmedizin so beliebt?

Sein Anbau und seine Pflege sind einfach, meist wächst er von selbst, d.h. verbreitet von Vögeln und anderen Tieren, auch der Mensch trägt zur Verbreitung bei. Holunder ist sehr anspruchslos, dazu frosthart, seine Heilwirkungen sind vielfältig und seit Jahrtausenden bekannt und bewährt. Dem trägt die frühere Bezeichnung Rechnung, denn Holunder war die Hausapotheke des Einödbauern“ oder die „Herrgottsapotheke“, und bis zum heutigen Tage gilt, dass der Holunderbusch im Garten die Apotheke ersetzt bzw. manchen Gang zum Arzt erspart.

Holunder enthält wichtige Spurenelemente, wie Zink, Eisen, Kalium, viel Vitamin C und ätherische Öle. Die Inhaltsstoffe des Holunders wirken entzündungshemmend, schleimlösend und schweißtreibend, und sorgen somit vor allem bei Erkältungskrankheiten für Linderung. Als Tee oder Saft kann Holunder auch zur Behebung von Schlafstörungen und von Kreislaufproblemen sowie bei Verdauungsschwierigkeiten verwendet werden. Der Tee wird hauptsächlich aus den Blüten zubereitet, der Saft wird aus den reifen Beeren gewonnen.

Insbesondere die schweißtreibende Wirkung der Holunderblüten wurde bei Erkältungskrankheiten wie Erkältungen, Grippe, Husten, Heiserkeit, bei Halsschmerzen, sogar bei Lungenentzündung - zumindest zur Linderung - genutzt. Der Tee wird auch als „Frühlingskur“ empfohlen.

Holunder wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und beruhigend bei Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen. Auch bei Augen- und Hautentzündungen kann der Tee lindernd wirken.

So schreibt schon Plinius d.Ä. *„die in altem Wein abgekochten Blätter, Wurzeln, Blüten des Holders, täglich zweimal 1 Tasse voll getrunken, leiten das Wasser aus dem Leibe ab.*

Dieser Trank wirkt auch bei frischen Verbrennungen kühlend, und mit Polenta (Maismehl) zu einem Brei verkocht, heilen die Holderblüten und Blätter die bösen Hundsbisse. Die weichsten und mildesten Blätter des Holderstrauches, in Öl und Salz genossen, entfernen den Schleim und die Galle aus dem Magen. Werden mit dem Wasser, in welchem Blätter und Spitzen des Holders erweicht wurden, die Zimmer besprengt, so kommen hie von Flöhr und Fliegen um.“
(6) **

Sebastian Kneipp (1821-1897), vor allem durch seine Wasserkuren bekannt, schätzte die Holunderbeeren sehr, die er vor allem alten Menschen, so auch seiner Mutter, zur Blutreinigung empfahl. Tee aus Holunderwurzeln hielt er für *„unschätzbar für Wassersüchtige oder solche, die sich über Korpulenz zu beklagen haben.“* Kneipp empfahl gegen die „Frühlingskrankheiten“ folgende Kur *„Wer Säfte und Blut reinigen und verlegene Stoff in leichter und natürlicher Weise ausscheiden will, der nehme 6-8 Blätter des Holunderbaumes, schneide sie klein, wie man Tabak schneidet und lasse den Tee etwa 10 Minuten lang sieden! Dann nehme er in der ganzen Kurzeit täglich morgens nüchtern eine Tasse solchen Tee, eine Stunde später sein Frühstück. Wahrhaftig eine solche Kur entzieht überschüssiges Gewebewasser und treibt es durch die Nieren aus.“* ** (7)

In der Küche wurde Holunder als Tee zubereitet, heißer Holundersaft mit Zitrone wurde gegen die „innere Kälte“ getrunken, die Erntehelfer bekamen in früheren Zeiten die erfrischende Holunderlimonade, die sich an heißen Tagen allgemein großer Beliebtheit erfreut, Holunderbeerenkompott mit Äpfeln ist sehr vitaminreich, und nicht zuletzt und bis heute beliebt: die in Pfannkuchenteig ausgebackenen Holunderdolden, die eine wahre Delikatesse darstellen.



„© palmera/pixelio.de“

Rezepte

Holunderblütentee

kann aus frischen oder aus getrockneten Blüten zubereitet werden:

Zwei Teelöffel Blüten mit einer Tasse (150-200 ml, nicht ganz ¼ Liter) kochendem Wasser überbrühen, 8-12 Minuten ziehen lassen, den Tee heiß trinken. Für die sog. *Frühlingskur* (zur Entschlackung) kann man dem Tee auch etwas Zitronensaft zufügen, je morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken. Die getrockneten Blüten werden in Drogerien und Apotheken als „Flores sambuci“ angeboten (11)

Alternativ: Die Rinde enthält ein Harz (Wirkstoffe: Gerbstoffe, Riechstoffe und Alkaloide), das stark abführend wirkt.

Man kann daher auch die innere grüne Rinde der zweijährigen Äste bzw. die Wurzeln (zerkleinert) abkochen, diese Zubereitung wirkt stark harntreibend und wird daher bei Wassersucht erfolgreich benutzt.

Holunderblütenwasser

Von 4 frischen Holunderblütendolden die Blüten abzupfen und in ein Gefäß geben, 2 Messerspitzen Weinsteinensäure (Apotheke/Drogerie) in 1 Liter Wasser auflösen, das Wasser abkochen und nach dem Erkalten über die Blüten gießen, das Ganze abdecken und einen Tag ziehen lassen, mit Honig süßen.

Holunderbeerensaft

Der Saft wird am besten durch Entsaften der schwarzen Beeren gewonnen, aus dem Saft wird durch langes Köcheln eine ungesüßte Vorratswürze, das Holundermus hergestellt.

Die schwarzen Holunderbeeren enthalten Sambucyanin, ein Anthocyan***. Anthocyane senken das Risiko von Herz und Herz-Kreislaufkrankungen und von Krebs.

Holundermus

Aus dem Saft der Beeren bereitet man das Holundermus (früher auch Holunderlatwerges) entweder mit Zucker oder mit Honig. Holundermus muss dick sein, darf keinen brandigen Geschmack haben, und in Wasser aufgelöst keinen Niederschlag bilden. Ein Löffel Mus in ein Glas Wasser gerührt und getrunken, reinigt den Magen, wirkt auf die Harnabsonderung und auf die Nieren. Schon die Alten kannten die blutreinigende Kraft des Holundermuses und verwendeten es besonders im Winter als Zutat zum Brot (getrocknet sind die Beeren ein diarrhöestillendes Mittel).



„©Wandersmann/pixelio.de“

Holundermus mit Bolus alba (weißer Tonerde) oder Heilerde vermischt und zu einem Brei angerührt, wirkt kühlend und heilend bei Geschwüren und Brustentzündungen.

Holunderblütenlimonade

15-20 Holunderblütendolden
5 Zitronen, unbehandelt,
in Scheiben geschnitten

250 g Zucker
50 g Zitronensäure
ca. 4 Liter frisches Wasser

Die Dolden ausschütteln, um evtl. vorhandene Insekten zu entfernen, ggf. mit kaltem Wasser abspülen. Die Blüten abschneiden oder mit der Gabel abstreifen. Die Blüten mit den in Scheiben geschnittenen Zitronen schichtweise in ein 5 Liter Einmachglas oder in ein ähnliches Gefäß geben.

Zucker und Zitronensäure in etwas Wasser auflösen und dazugeben, Gefäß dann mit ca. 4 Liter Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Gefäß abgedeckt 5-6 Tage in die Sonne stellen, Limonade filtern (Leinentuch und Papierfilter) und in Flaschen abfüllen. Die Limonade hält sich - kühl gelagert - ca. 2 Monate.

Wenn sich Bläschen bilden, die Limonade in Flaschen mit Patentverschlüssen oder in Sektflaschen abfüllen; bei Verwendung von Sektflaschen die Korken verdrahten. Hinweis: Flaschen mit Holunderlimonade sollten vor dem Öffnen gekühlt werden, damit der Inhalt durch den hohen Kohlendioxidgehalt nicht verspritzt (7).

Holunderlimonade

Saft von 2 Zitronen
1 gehäufter Esslöffel Zucker

1 Handvoll Holunderblüten
1 Flasche Mineralwasser

Den Zitronensaft mit einer ½ Tasse Wasser und dem Zucker verrühren. Holunderblüten dazugeben und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag alles durch ein Sieb gießen und mit einer Flasche Mineralwasser auffüllen. Diese Holunderlimonade hält sich ein paar Tage im Kühlschrank. Sie ist an heißen Tagen sehr erfrischend. (7)

Holunderblütensaft

10 Holunderblütendolden
1 kg Zucker
2 unbehandelte Zitronen in Scheiben

1 Päckchen Zitronensäure oder
Weinsteinsäure

Die Holunderblüten werden gewaschen und mit dem Zucker, den Zitronen und der Zitronen- oder Weinsteinsäure in einem großen Steintopf mit 10 Litern

kochendem Wasser übergossen. Das Ganze muss 24 Stunden ziehen (am besten mit einem großen Teller abdecken und den Topf in den Keller stellen). Im Sommer ist dieser Saft, auch als Schorle mit Mineralwasser gemischt, eine willkommene Erfrischung. Er hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.(7)

Holunderblütensirup

12-15 Holunderblütendolden
50 g Zitronensäure

1,5 –2 kg Zucker
Saft von 3 unbehandelten Zitronen

Blüten mit der Zitronensäure in 1 Liter Wasser 24 Stunden ziehen lassen. Dann den Zucker einrühren und den Zitronensaft hinzufügen. In Flaschen füllen.

Holunderblütenlikör

35 Holunderblütendolden
voll erblüht
50 g Zitronensäure

1 kg Zucker
3Flaschen Schnaps (à 0,75 l), Korn

Die Holunderblüten am besten nach einer Schönwetterperiode mittags pflücken, dann ist das Aroma am stärksten. Dolden kurz ausschütteln, um evtl. anhaftende Käfer zu entfernen, aber die Dolden nicht waschen!

Holunderblüten, 3 Liter Wasser und Zitronensäure 24 Stunden ziehen lassen, durchsiehen, dann die filtrierte Zitronensäurelösung mit dem Zucker und dem Korn vermischen, ab und zu umrühren. Wenn der Zucker gelöst ist, in Flaschen abfüllen. Der Likör ist ab sofort trinkfertig und braucht keine Reifezeit. Er ist ca. 1 Jahr haltbar (7).

Holunderblütensekt

12 Holunderblütendolden, voll
aufgeblüht, an einem warmen Tag gepflückt
1 Esslöffel Essig

100g Zucker
1 Flasche Mineralwasser
Eiswürfel
1 Spritze Zitronensaft

Die Blüten nicht waschen, nur abschütteln und von Insekten befreien. Die Blüten in ein hohes Gefäß geben, z. B. einen Rumtopf. 4 Liter frisches Leitungswasser mit dem Essig mischen und den Zucker darin auflösen. Die Blüten mit dem Wassergemisch bedecken und einen kleinen Teller auflegen, damit alles mit Wasser bedeckt ist. Den Topf ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb abgießen, den Saft auffangen und kühl stellen. Der Sekt entsteht durch eine geringe Gärung durch die Wildhefe an den Holunderblüten. Zum Trinken mit Mineralwasser aufgießen - oder wer es nicht so verdünnt mag - nur mit Eiswürfeln und einem Spritzer Zitronensaft servieren.



„Schmeckt sehr gut und erfrischend an heißen Tagen. Der Alkoholgehalt ist sehr gering. Der Sekt ist nur 24 Stunden haltbar, aber bei mir ist er schon vorher ausgetrunken...“ (7) .

„© Lichtbild Austria/pixelio.de“

Holundersekt

10 Holunderblütendolden
¼ l Weinessig

2 unbehandelte Zitronen
in Scheiben, 1 kg Zucker

Holunderblütendolden waschen und in einen Steinguttopf legen. 5 Liter Wasser, Essig, Zucker und in Scheiben geschnittene Zitrone darüber geben. Steinguttopf mit einem Tuch bedecken und an einem warmen, sonnigen Ort 2-4 Tage stehen lassen. Flüssigkeit durch ein Tuch gießen und in Flaschen abfüllen. Flaschen gut verkorken und mit einem Draht sichern. Die Flaschen an einem kühlen Ort aufbewahren, nach ca. 8 Tagen ist der Sekt fertig. (7)

Holunder-Balsamico-Essig

600ml Aceto-Balsamico, dunkel
330g Zucker
1 Stange Zimt

Pimentkörner nach Geschmack
Nelken
500g reife Holunderbeeren

Den Balsamico mit dem Zucker erwärmen, bis dieser geschmolzen ist. Ein Gewürzsäckchen mit Zimtstange, Zimtkörnern und Nelken zu dieser Mischung geben, ggf. in diese Mischung hängen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, Holunderbeeren dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, Mischung dann abkühlen lassen, Gewürzsäckchen entfernen und die Mischung durch ein Mulltuch filtrieren. Anschließend die Mischung in Flaschen abfüllen. Schmeckt besonders gut zu kräftigen Salaten wie Feldsalat (7).

Holunderöl

500 g reife Holunderbeeren mit einer Gabel von den Stielen abstreifen, gründlich waschen, abtropfen lassen, in einen Kochtopf geben und ca. 10 Minuten kochen, dabei mehrmals umrühren. Danach Beerensaft durch ein sauberes Tuch in eine Schüssel laufen lassen. Nach mehreren Stunden trennt sich das Holunderöl vom Saft ab, es steigt nach oben und kann vorsichtig mit einem Löffel abgeschöpft werden. Holunderöl in eine saubere dunkle Glasflasche füllen und gut verschlossen an einem dunklen, kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

Holunderöl kann zum Anbraten von Fleisch, Fisch oder Gemüse verwendet werden, bitte beachten: Holunderöl hat einen starken Eigengeschmack! (7).

Im größeren Maßstab wird Holunderöl durch Kaltpressung der Samen gewonnen. Dieses Öl findet in der Medizin, Pharmazie und in der Kosmetik Verwendung.

Holderzonne-Kompott aus reifen Holunderbeeren

1 kg reife Holunderbeeren (Dolden)	100 ml Milch
25g Butter	25g Mehl
100g Zucker	1 Teelöffel Zimtpulver
100g Sahne	

Die Beeren an den Dolden kurz abspülen, trocken schütteln, dann mit einer Gabel von den Stielen abstreifen. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen, das Mehl dazu geben und unter Rühren hell rösten. Die Pfanne von der heißen Herdplatte nehmen, Sahne und Milch dazugießen und mit der Mehlbutter glatt rühren. Holunderbeeren zufügen und die Pfanne auf die Herdplatte zurückschieben. 75 g Zucker hinzufügen, bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten zu einem dicken Mus einkochen. Den restlichen Zucker mit dem Zimt vermischen, das Kompott warm oder kalt mit dem Zimtzucker servieren, dazu passt Schlagsahne (7).

Holunderblütenmousse

5 Blütendolden	Zucker nach Bedarf
200 g Sahne	Zitronensaft zum Abschmecken

Blütendolden mit Sahne aufkochen und abseihen. Anschließend die Sahne sehr gut kühlen und dann mit dem elektrischen Rührgerät steif schlagen. Zucker nach Bedarf einrieseln lassen und mit Zitronensaft abschmecken, Mousse nochmals kräftig elektrisch rühren und kalt stellen(7).

Holundergelee

1 Päckchen Gelierzucker	Saft und Schale von 2
500 g Zucker	unbehandelten Zitronen
1 Liter Holunderbeerensaft	1 Messerspitze Zimt
	1 Messerspitze Nelken

Das Gelierpulver mit 2 Esslöffel Zucker mischen und in den Holundersaft einrühren. Zitronensaft, Zitronenschale und Gewürze hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Sobald das Gelee kocht, den restlichen Zucker einrühren, das Gelee nochmals unter ständigem Umrühren 1 Minute lang sprudelnd aufkochen. Das Gelee noch heiß in die Gläser füllen und diese gut verschließen (7).

Holunder-Chutney

1 kg reife Holunderbeeren	1 kg brauner Kandiszucker
1 Esslöffel Pfefferkörner, schwarz	200 ml Rotweinessig
2 Esslöffel Senfkörner	6 Gewürznelken
4 Chilischoten, rot	1 Prise Kardamon
1 kleine Zwiebel	1 Prise Piment
100g Rosinen	1 Prise Salz

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, Kardamon, Piment und Salz zu den Beeren geben. Alles ungefähr 1 Stunde bei mittlerer Hitze einkochen lassen.



Eventuell nachwürzen, heiß in Gläser füllen und diese verschließen. In verschlossenen Gläsern hält sich das Chutney ca. 6 Wochen. Es passt zu kurgebratenem Fleisch, zu Frikadellen, Wild, Blini, Getreideküchlein und Gemüsebouletten (7).

„© Templermeister/pixelio.de“

Holunderbeer-Rehlish

1 kg reife Holunderbeeren, gewaschen
und entstielt
500 g Äpfel, gewürfelt
1 Stück Ingwer, pflaumengroß,
geschält und geraspelt

1 Zimtstange
200 g Zucker
5 Esslöffel Weißweinessig
Schale von einer ½ unbehandelten
Zitrone

Holunderbeeren in einem Topf leicht zerdrücken, dann zugedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Masse durch ein Sieb streichen und das Fruchtmark dabei auffangen. Zwei Drittel der Äpfel, Ingwer, Zimtstange, 150 g Zucker, 3 Esslöffel Essig und die Zitronenschale zum Fruchtmark geben und unter ständigem Rühren zu einer dicklichen Masse einkochen lassen. Restliche Äpfel zufügen. Mit restlichem Zucker und etwas Essig abschmecken, evtl. nicht den gesamten Essig zufügen. Nochmals kurz durchkochen, Zimtstange entfernen und das Rehlish auskühlen lassen. Passt gut zu gebratenem Kassler oder zu geräucherter Putenbrust. (7)

Holunder-Rotwein-Sauce

2 Schalotten, gewürfelt
Olivenöl
Butter
2 Esslöffel Holundergelee
50 ml Gemüsefond

100 ml Holundersaft
100 ml Rotwein
Speisestärke
Salz,
Pfeffer

Schalotten in Olivenöl und Butter anschwitzen, Holundergelee, Gemüsefond, Holundersaft und Rotwein dazugeben. Mit der Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt gut zu Wildgerichten (7)

Holunderpfannenkuchen

Sie werden auch als Hollerküchel, Holunderküchle oder Hollerschöberl bezeichnet. Dabei werden die Schirmrispen in einen dünnflüssigen Teig (ähnlich einem Eierkuchenteig) aus Mehl, Eiern und weiteren Zutaten getaucht und anschließend gebraten oder frittiert. Man kann auch getrocknete Holunderblüten in einen Eierkuchenteig einrühren und braten (11).

Und zum Schluss noch ein ganz altes Rezept! Kalte Holundermilch - auch etwas für heiße Tage:

Kalte Holundermilch**

1 Liter Milch wird mit 2 Holunderblüten - Dolden ein wenig gekocht, diese herausgenommen, 1 Esslöffel voll Kartoffelmehl, Zucker und etwas Salz hinzugetan und mit 2-3 Eidottern abgerührt. Dann schüttet man sie (die Milch!), im Fall Blüten abgekocht wären, schnell durch ein Sieb in eine Terrine und legt vor dem mit Zucker zu Schaum geschlagenen Eiweiß Klößchen auf die Milch, bestreut solche mit Zucker und Zimmet und deckt sie darauf zu, damit die Klößchen gar werden. Auch kann man, nachdem der Holunder gekocht, die Milch durch ein Sieb schütten, diese mit den ganzen Eiern, Zucker und Zimmet anrühren und mit einem Schaumbesen über starkem Feuer bis vor dem Kochen schaumig schlagen (2).

Nutzung des Holzes

Nicht nur in der Küche und in der Volksmedizin wurde Holunder genutzt. Sein Holz ist sehr hart, und so fand auch dieses früher vielfach Verwendung.

Der lateinische Name Sambucus geht auf die altgriechische Sambuche zurück, ein harfenähnliches Instrument, das aus Holunderholz gefertigt wurde.

Aus den Zweigen wurden Flöten hergestellt. Die Zweigstücke eigneten sich früher auch als Pusterohre. Ihr Gebrauch war nicht so ganz ungefährlich, wie die Wilhelm-Busch-Bildergeschichte „Das Pusterohr“ zeigt.

Man benutzte früher- noch in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts- Stücke junger Holundertriebe um feine Pflanzenstängelschnitte für die Mikroskopie anzufertigen.

Der lange Bekanntheitsgrad des Holunders zeigt sich auch an seiner Erwähnung in der Bibel: *“So war die Wiege des Jesuskindes angeblich aus Holunderholz gefertigt. Die Heilige Familie hat auf der Flucht nach Ägypten unter einem Holunderbaum gerastet. Das Kreuz Christi war aus Holunderholz. Judas hat sich an einem Holunderbaum erhängt“.* (7)

Holunder als Farbstoff

Die Schalen der Holunderbeeren enthalten den violetten Farbstoff Sambucyanin, ein Anthocyan, der sehr intensiv färbt.

Schon die Römerinnen in der Antike haben Holunderbeerensaft zum Färben ihrer Haare verwendet. Auch Leder oder Rotwein wurden mit Holundersaft gefärbt. In den letzten Jahren wird der natürliche Farbstoff des Holunders auch in der Lebensmittelindustrie genutzt, und er wird zum Färben von Süßigkeiten, und Molkereiprodukten verwendet, ebenso zum Färben von Textilien.

Ein Wort zur Fleck-Entfernung:

Da man den Farbstoff des Holunders auch zum Färben von Textilien verwendet, erklärt, dass es äußerst problematisch ist, Flecken durch Holunderbeeren in Textilien zu entfernen: Aber nicht aussichtslos und einen Versuch wert!

Sambrocyanin gehört zur Farbstoffklasse der Anthocyane, die vor allem rote, blaue und violette Blüten- und Beeren-Farbstoffe bilden. Anthocyane färben sich in Gegenwart von Säuren rot, in Gegenwart von Laugen oder alkalisch reagierenden Stoffen blau (bekanntestes Beispiel: Rotkohl). Anthocyane sind jedoch sind durch Sauerstoff spaltbar und auf diese Reaktion setzt man bei der Fleckentfernung:

In Drogeriemärkten findet sich daher eine größere Zahl von „Fleckentfernern“, die sauerstoffabspaltende Stoffe enthalten. Dieser Sauerstoff ist sehr reaktiv und kann Farbstoffe zerstören.

Er zerstört aber evtl. auch die Farben der bunten Kleidungsstücke, daher müssen diese vor einer Fleckenbehandlung immer auf ihre Farbbeständigkeit geprüft werden.

Wer auf Hausmittel zurückgreifen möchte, dem können die nachfolgenden Empfehlungen gegeben werden, bei denen das gleiche gilt, auch sie bauen auf die zerstörerische Kraft des Sauerstoff, sei es als Bleiche in der Sonne oder durch Freisetzung von Sauerstoff aus den verwendeten Chemikalien.

Der Erfolg der nachstehenden Empfehlungen hängt davon ab, ob die Flecken frisch oder alt sind und ob der Farbstoff gut oder schlecht auf das Gewebe



aufzieht (mit den Gewebefasern sogar echte chemische Bindungen eingeht). Man hat früher empfohlen, derartige Flecke mit Borax-Seifenwasser zu behandeln und dann normal auszuwaschen.

„© josupewo/pixelio.de“

Oder: Flecken mit Schmierseife einreiben, warm auswaschen und mit verdünntem Wasserstoffsuperoxid und Salmiakgeist behandeln, danach normal auswaschen oder heiß einweichen, mit einer Mischung von verdünntem Wasserstoffsuperoxid und Salmiakgeist behandeln, dann nachwaschen (9). Die gegenwärtigen Empfehlungen, die ohne synthetische Stoffe auskommen wollen, weichen nicht wesentlich von den älteren Methoden ab (10): Man kann versuchen, frische Flecken über heißem Sodawasserdampf herauszulösen, oder mit warmen Alkohol, Zitronensaft, Essig, Salz, weißem Johannisbeersaft oder Weinsäure Flecken einreiben, dann waschen und in der Sonne bleichen. Eine andere Empfehlung ist, die frischen Flecken mit dem ungesalzenen Kochwasser weißer Bohnen oder Kartoffeln zu entfernen, oder die Flecken in Sauermilch bzw. Boraxwasser einweichen, dann waschen und in der Sonne bleichen, ähnlich: Flecken eine Stunde in Buttermilch einweichen, anschließend mit kaltem, dann mit heißem, klarem Wasser nachspülen. Evtl. genügt es auch, die Flecken sofort nur mit (sehr) heißem Wasser zu behandeln und auszureiben.

Hinweis: Der Verband Wohneigentum Sachsen-Anhalt e.V. übernimmt keine Gewähr für die empfohlenen Methoden und haftet nicht für Schäden, die bei diesen Versuchen der Fleckentfernung entstehen können.

16

Weitere Holunder-Arten

Zwerg-Holunder,

Attich, *Sambucus ebulus* L., Familie: Caprifoliaceae, Geißblattgewächse

Verbreitung/Vorkommen: Europa, Westasien, Nordafrika, in Deutschland im Süden und in der Mitte verbreitet, in den Alpen bis zu 1300m Höhe verbreitet

Standorte sind: Waldlichtungen, Abhänge, Gebüsche, vergesellschaftet mit anderen Pflanzen

Merkmale: Der Zwergholunder oder Attich wird als krautige Pflanze bis zu 2 m hoch, Blätter gefiedert, Blüten rötlich-weiß, stark duftend in flachen Trugdolden, Früchte schwarz glänzende, kugelige bis eiförmige, etwa erbsengroße Beeren, sie sitzen zu mehreren in aufrechten, flachen, endständigen Trauben und schmecken widerlich bitter-süß.

Blütezeit: Juni-Juli

Früchte: August-September

Giftige Pflanzenteile: die gesamte Pflanze, besonders die Samen der schwarzen Früchte

Hauptwirkstoffe: in den Früchten giftige Esterglycoside: Ebulosid und Isoswerosid, ferner Kaffeesäure, p-Cumarsäure und Spuren eines Blausäureglycosids

Vergiftungserscheinungen: Übelkeit, Erbrechen, Kratzen im Hals, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Pupillenerweiterung, blutiger Durchfall, hellrote Lippen, Sehstörungen, Herzbeschwerden, auch tödlich verlaufende Vergiftungen sind bekannt.

Erste Hilfe / Therapie: unbedingt Arzt rufen! Primäre Giftentfernung, Kreislaufüberwachung

Dagegen werden die Wurzeln als ungiftig beschrieben. Man sollte sie im Spätherbst sammeln, an der Luft trocknen, zu Pulver zerstoßen (Mörser) und dieses trocken aufbewahren. *„Der aus Wurzeln bereitete Tee ist wasserreibend und hilft bei der Bauchwassersucht. Er reinigt die Nieren und wirkt ebenfalls gut bei anderen Störungen im Unterleib, die von schlechten Säften kommen, er scheidet sie durch Urin aus.*

*Zu je einer Tasse Attichtee, aus Pulvern bereitet, die zweimal zu verschiedenen Zeiten des Tages genommen wird, reichen zwei Messerspitzen des Wurzelpulvers aus.“***

Hinweis: Wer sich mit Pflanzen nicht gut auskennt, sollte sich dieses Pulver aus der Apotheke besorgen

Roter Holunder,

Traubenholunder, Bergholunder *Sambucus racemosa* L., Familie:

Caprifoliaceae, Geißblattgewächse *Verbreitung/Vorkommen:* Mittel- und Südeuropa, Nordasien, Nordamerika in Berg- und Auenwäldern, auf Lichtungen, Kahlschlägen, in Steinbrüchen, im Unterholz und Gebüsch.

Merkmale: Der Strauch sieht ähnlich aus wie der schwarze Holunder, wächst selten als Baum, wird bis zu 4 m hoch, Zweige mit hellbraunem Mark, Blätter unpaarig gefiedert, meist 5 Teilblättchen, Blüten grünlich-weiß, klein, Beeren: scharlachrot, kugelig, hängen dichtgedrängt in eiförmigen Rispen

Blütezeit: April-Mai

Früchte: Juli-September, nicht essbar!

Hauptwirkstoffe: im Samen schleimhautreizender Wirkstoff, Blausäure in geringen Mengen, Pectine, Gerbstoffe, Carotinoide

Vergiftungserscheinungen: wie schwarzer Holunder

Erste Hilfe/Therapie : wie schwarzer Holunder

Literatur:

- (1) Petersen, Elly; Das neue Gartenbuch, Der Gelbe Verlag in Dachau bei München (ohne Jahresangabe)
- (2) Henriette Davidis Original-Kochbuch für die einfache und reiche Küche, Neu bearbeitet von Nanette Burg, Druck und Verlag von Gustav Kühn, Neu-Ruppin (ohne Jahresangabe)
- (3) Altmann, Horst, Giftpflanzen Gifttiere, Merkmale, Giftwirkung, Therapie, BLV Verlagsgesellschaft mbH München, Wien, Zürich, 1995
- (4) Fleischhauer, Guido, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger, Essbare Wildpflanzen, Weltbild, 2013
- (5) Roth, L. und M. Daunerer, Giftliste, Teil Giftpflanzen, ecomed verlagsgesellschaft, Landsberg/Lech, jährliche Aktualisierung

- (6) Fink-Henseler, Roland, W., bearbeitet von Volker Lachmann, Naturrezepte aus der Hausapotheke, Bewährte Heilmittel für die ganze Familie, Gondrom Verlag GmbH & Co. KG, Bindlach, 1995
- (7) Heidböhmer, Ellen, Heilpflanze Holunder, Kopp Verlag, 2007
- (8) Kremer, Bruno P., Welche Heilpflanze ist das ?, KOSMOS Naturführer (ohne Jahresangabe)
- (9) Die 1000-fache Fundgrube, 56. Auflage, Günter Heymann Verlag, Friesack, 1940
- (10) Grünacker, Hertha, Fleck weg ohne Gift, Weltbild Verlag GmbH, Augsburg, 1996
- (11) Schwarzer Holunder, Wikipedia, die freie Enzyklopädie.05.04.2013

*nicht zu verwechseln mit dem Flieder (Syringa vulgaris L.), in Norddeutschland wurde früher Holunder als Flieder bezeichnet.

** bei der Wiedergabe von Texten aus älteren Schriften wurde die dort angegebene Schreibweise verwendet.

*** der Name Anthocyan leitet sich aus dem Griechischen ab: anthos: Blüte, kyanos: blau, und hat nichts mit der Blausäure (Cyanwasserstoffsäure) zu tun.

*

Der Verband Wohneigentum Sachsen-Anhalt e.V. bedankt sich bei unserem Mitglied Frau Prof. Dr. U. Stephan aus Halle (Saale) für diese Ausarbeitung und Zusammenstellung.

*

sachsenanhalt@verband-wohneigentum.de

Informationen gibt es unter:

www.verband-wohneigentum.de/sachsen-anhalt

Verband Wohneigentum Sachsen-Anhalt e.V.

Krausenstraße 22, 06112 Halle (S), Telefon/Fax: 0345 5220114

Geschäftszeiten:

Montag – Donnerstag von 9.00 – 13.00 Uhr und nach Abstimmung

Der Holunder

**An einem weißen Holda-Strauch, mit Götter-Doldenblüten,
da reift ein federleichter Hauch, um Menschen zu behüten.**

**Der Holler wächst mit Wunderkraft, in weichen Flötentönen,
er zaubert holden Beerensaft, um Früchte zu verschönen.**

**So manche Hexe zieht kein Hut, sie bricht ihn für den Besen,
und braut aus vollem Übermut, das Leid für „arme Wesen.“**

**Doch wer am nahen „Zauber“ ruht, verfällt dem Glanz der
Träume, dem geht es ganz und gänzlich gut,
im Schutze - der Holunderbäume.**

© Gabriela Bredehorn, 2011

**Viele Wohneigentümer werden besser
gehört als einer allein!**



Aktiv. Stark. Engagiert.