

Tipp für Kids

Vielleicht lasst ihr euch heute einfach mal das Märchen „Frau Holle“ vorlesen? Egal ob groß oder klein: Vorlesen lassen geht immer. Oder ihr lest es selbst – am besten im Schatten unter einem Holunderbusch!

Alter Abzählreim

„Ringel, Ringel, Reihe,
wir sind der Kinder dreie,
wir sitzen unter ’m Hollerbusch,
und machen alle husch, husch, husch.“

Basteln und Bauen

Aus dem markhaltigen Holz des Holunders kann man auch eine kleine Blockflöte bauen, siehe z.B. hier: <https://blog.doitgarden.ch/de/holunderfloete> (Wenn man möchte kann man das Holzstück auch vorher entrinden).

Garten-Tipp

Einzelne Holunderstängel senkrecht oder schräg (nicht waagrecht!) aufhängen, z.B. an den Gartenzaun – dies hilft einigen selbstgrabenden Wildbienen-Arten (z.B. bestimmte Masken- und Mauerbienen-Arten): sie nagen sich durch das weiche, weiße Mark in den Stängel hinein und legen dort ihre Eier ab. Statt Holunder kann man auch die markhaltigen Stängel von Brom- und Himbeere, Königskerze, Disteln und Heckenrose verwenden. Ein sinnvolles Recyclen des Stauden- und Gehölzrückschnittes!

Übrigens

Legt man in einem Kartons/einer Kiste Holunderblätter schichtweise zwischen Äpfel, halten die Äpfel länger frisch!

¹⁾ botanisch handelt es sich um Doldenrispen, es sind keine echten Dolden, sondern Schein- oder Trugdolden.

Pflanze des Monats Mai:

Schwarzer Holunder

Sambucus nigra



Hrsg.: Eva-Lorenz-Umweltstation, Neersen 2020

Text und Fotos: Dipl.-Biologin Pia Kamberg

Hinweise zu Heilwirkungen ersetzen nicht den Rat von Ärzten, Apothekern oder Heilpraktiker*innen. Keine Haftung für unsachgemäße Anwendung der vorgestellten Behandlungs- und Zubereitungsmethoden oder durch falsche Nutzung der Wildpflanzen. keine Übernahme der Verantwortung für medizinische Forderungen.

Quellen (Auswahl): Düll R. & H. Kutzelnigg (2005): Botanisch-ökologisches Exkursionstaschenbuch; Klemme, B. & D. Holtermann (1997): Delikatessen am Wegesrand – Un-Kräuter zum Genießen; Fleischhauer et al (2007): Essbare Wildpflanzen; Guido Fleischhauer: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen (2003); Roth, L. et al (1994): Giftpflanzen-Pflanzengifte; Strauß, M (2011): Köstliches von Hecken und Sträuchern – bestimmen, sammeln und zubereiten.

*Fingerhut der tut nicht gut,
Holunder der tut Wunder!*

Der **Schwarze Holunder** (*Sambucus nigra*) kommt auf nährstoffreichen Flächen vor und durfte früher an keiner Hofschafung fehlen, galt er doch als Glücksbringer und lebende Apotheke. Schon in der Antike wurde der Holunder als Heilmittel verwendet. Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.), der berühmte Arzt der Antike, bezeichnete den Holunder auch als „seinen Medizinschrank“. Daraus leiten sich die unterschiedlichsten Sprüche und Bauernweisheiten ab, zum Beispiel: *Rinde, Beere, Blatt und Blüte, jeder Teil ist Kraft und Güte, jeder segensvoll*“ oder : *Ein Hollerbusch hinterm Haus ersetzt eine ganze Apotheke*.

Je nach Standort und Vegetationsentwicklung blüht er von Mai bis Juni. Seine Früchte sind im August / September (Oktober) reif.

Blütenbesucher: v.a. Fliegen und Käfer

Verdauungsausbreitung: besonders durch Vögel, z.B. Amseln und Rotkehlchen

Verwendung

Blüten

Aus den frischen, möglichst nicht gewaschenen Blüten von hoch hängenden Ästen, kann man Holunderblütensirup, -limonade und -sekt herstellen oder sie in Pfannekuchen- oder Waffelteig einbacken. Lecker ist auch ein Gelee aus Streuobstwiesenapfelsaft und Holunderblüten. Hierzu legt man über Nacht 3 – 4 „Dolden“¹ Holunderblüten in 0,7l Apfelsaft ein, seiht die Blüten wieder ab und verarbeitet den so aromatisierten Saft weiter zu Gelee. Alternativ kann man auch einfach den mit den Blüten aromatisierten Apfelsaft mit Sprudelwasser mischen, wahlweise mit einer Zitronenspalte versehen und als Apfel-Holler-Schorle trinken.

Die getrockneten Blüten werden noch heute für schweißtreibendem Tee verwendet, gerne zusammen mit den Blüten der Linden, die etwas später blühen.

Beeren

Die herb und sehr aromatisch schmeckenden Beeren, die schon seit alters her als Wildobst gesammelt werden, sind reich an Anthocyanen und Vitamin C und können im Herbst (gekocht!) zu leckerem Saft verarbeitet werden – z.B. als immunstärkendes Mittel gegen Erkältungskrankheiten.

Oder man bereitet hieraus eine „Fliederbeersuppe“ mit Grießklößen oder frisch geschlagener Sahne zu. Zusammen mit Zimt und Pflaumen ergeben Hollerbeeren auch ein herbstliches Fruchtkompott oder eine wild-aromatische Konfitüre.



Stuten mit herbstlicher Holler-Konfitüre

Also eine heilsame und sehr leckere, vielseitige Pflanze. Kein Wunder, dass die Mädels früher vor ihnen einen Knicks und die Jungs einen Diener gemacht haben sollen. Das könnt ihr ja mal machen: Danke, lieber Hollerbusch!

Wichtiger Hinweis: neben den unreifen und den rohen reifen Früchten sind auch alle grünen Teile sowie die frische Rinde schwach giftig und können zu Durchfall und Erbrechen führen. Daher Blüten bzw. später die Beeren immer ordentlich „abpisseln“. Die schwarzvioletten Beeren im Herbst kochen und nicht zu früh ernten, wenn sie noch teilweise grünlich sind.

Oder andersherum: Blüten und reifen, schwarzvioletten Früchte (gekocht) sind ungiftig und damit in der Verwendung unproblematisch!

Verwechslung/ähnliche Arten

Berg-Holunder (*Sambucus racemosa*) – Früchte ähnlich verwendbar wie der Schwarze Holunder aber Kerne entfernen; Zwerg-Holunder (=Attich) (*Sambucus ebulus*) – giftig!

Im norddeutschen Sprachraum wird Holunder übrigens auch als „Fliederbusch“, der Tee als „Fliederblütentee“ bezeichnet. Der Name hat aber nichts zu tun mit dem weiß oder violett blühenden Gewöhnlichen Flieder (*Syringa vulgaris*), ein bei uns beliebter und weit verbreiteter Zierstrauch, der natürlicherweise in den Kalktrockenwäldern der Balkan-gebirge vorkommt.

Und hier ein einfaches Rezept zum Nachbacken

Holler-Waffeln

125 g Butter

125 g Zucker

150 g Mehl

3 Eier

1 Vanillezucker

1 Prise Salz

etwas Zitronensaft

etwas abgeriebene Zitronenschale (von ungespritzten Bio-Zitronen)

Bio-Zitronen)

die abgerebelten Blüten von ca. 3 – 4 Holunderblüten-„Dolden“¹

Märchen und Mythen

Bestimmt ist Euch und Ihnen Frau Holle aus dem gleichnamigen Märchen der Gebrüder Grimm bekannt. Aber was hat das mit dem Holunder zu tun?

Der Holunder soll der Legende nach Sitz und Lieblingsbaum der germanischen Schutzgöttin Holla gewesen sein, und auf diese geht die Märchenfigur der Frau Holle zurück.

Daher und nicht zuletzt wegen seiner vielseitigen Heilkraft wurde der Holunder oder Hollerbusch schon bei den Germanen verehrt und trägt folgerichtig Hollas Namen in sich.

An keinem bäuerlichen Grundstück durfte ein Holunderstrauch fehlen oder gar entfernt werden, glaubte man doch fest daran, dass er Unheil von Haus und Hof fern hält und für eine sichere Ernte steht. Ihm wurden Opfer gebracht, ja selbst Krankheiten wurden auf ihn „übertragen“. Dieser heidnische Glaube wurde im Zuge der Christianisierung übrigens nicht gerne gesehen und sogar aktiv zu unterdrücken versucht. Wie so oft sind alte Rituale oder Bräuche jedoch sehr langlebig. Noch heute gibt es die Redensart: „Vor dem Holunder, zieh den Hut herunter.“