

Holunder

lat. *Sambucus*

Beinamen: *Holler (Altbayern und Österreich), Holder (Schweiz)*

en. *Elder, Elderberry*

Der Holunder ist vor allem in Europa heimisch und spielt eine wichtige Rolle in der europäischen Volksheilkunde und Mythologie. Früher galt er als Schutzbaum, der Haus und Hof vor Unglück bewahren sollte.

Besonders bekannt ist der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*), ein Strauch oder kleiner Baum, der bis zu sieben Meter hoch werden kann. Er wächst häufig an Waldrändern, in Gärten und entlang von Wegen.

Der schwarze Holunder verdankt seinen Namen den dunkelvioletten bis schwarzen Beeren, welche zwischen Ende September und Oktober reif sind. Diese werden oft zu Saft, Marmelade oder Gelee verarbeitet.

Im Frühling (Ende Mai bis Juni) blüht der schwarze Holunder jedoch weiß und verströmt einen süßlichen Duft. Aus den zarten weißen Blüten lassen sich Sirup, Tee oder Holunderblütenschorle herstellen.

Blüten und Beeren enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Antioxidantien und ätherische Öle. Traditionell werden Holunderprodukte zur Unterstützung bei Erkältungen und zur Stärkung des Immunsystems verwendet.



Mythologie

In der germanischen Mythologie existierte die Vorstellung, dass „Freya, die Beschützerin von Haus und Hof, sich den Holunderbusch zum Wohnsitz auserwählt habe“. Die Lieblingspflanze der nordischen Göttin Frigg ist ebenfalls der Holunder.

Dem Holunder wurde auch die Göttin Holder/Holla zugeordnet, die Pflanzen, Menschen, Hof Tiere und mehr beschützte und aus der bei den Grimm'schen Märchen dann Frau Holle wurde.

Von Holla, auch bekannt als die Göttin der Quellen und Brunnen, wurde unter dem Hollerbusch „um die Fruchtbarkeit der Felder“ gebeten.

Tatsächlich war der Holunder eine beliebte Pflanze in Hausnähe: Er sollte die Bewohner vor Blitzeinschlag bewahren und böse Geister abhalten. Gefällt werden durfte der Holunder nicht, denn das würde Tod oder Unglück anziehen. Eine alte Volksweisheit besagt, dass das Verdorren eines Holunderbusches am Haus den Tod eines Familienmitglieds ankündigt. An Wiegen hatte Holunder nichts zu suchen, denn das könnte manche Gestalten dazu animieren, das Kind mitzunehmen.

Die Vorstellung, dass im Holunder die guten Geister wohnten, war bei Griechen, Römern und Germanen gleichermaßen bekannt, mit der Folge, dass es Sitte gewesen sei, „den Holunder in der Nähe des Hauses zu pflanzen“ – allerdings niemals unter dem Schlafzimmer, da der schwere, süßliche Duft der Blüten benommen mache.

Darüber hinaus wird der Holunder aber auch mit Judas in Verbindung gebracht, der sich daran erhängt haben soll. Daher kommt auch der Name „Judasohr“ für einen bekannten Speisepilz, der häufig am Holunder wächst.

Verwendung als Heilpflanze

Holunderblüten

- **Blütezeit: zwischen Mai und Juni**
- **bildet sehr feine weiße Blüten aus, die einen süßlichen Duft verstreuen**
- **besitzen eine schweißtreibende, die Bronchialsekretion vermehrende, schleimlösende, immunstimulierende, entzündungshemmende, harntreibende und antioxidative Wirkung**
- **ihr Hauptanwendungsgebiet ist der sehr warm getrunkene Schweißtee bei fieberhaften Erkältungskrankheiten oder Grippe**

Holunderbeeren

- **Reifezeit: Ende September und Oktober**
- **Farbe: dunkelviolett bis schwarz**
- **ebenfalls schweißtreibend**
- **wirken antiviral, immunstärkend, entzündungshemmend, antioxidativ und besitzen einen hohen Gehalt an Vitamin C**
- **haben eine leicht abführende Wirkung und sind schwach giftig**
- **sie sollten also nicht in großen Mengen verzehrt werden und man sollte sie erst ernten, wenn die meisten Beeren am Holunderbusch deutlich ausgereift sind**
- **dürfen nicht roh verzehrt werden**

Verwechslungsgefahr: Schwarzer Holunder und Zwergholunder

Der Zwergholunder (*Sambucus ebulus*), auch bekannt als Doldiger Schwarzer Holunder oder Attich, ist ebenfalls giftig.

Er blüht in der Regel im späten Frühling bis zum frühen Sommer, typischerweise zwischen Mai und Juni – also zur gleichen Zeit wie der schwarze Holunder. Zwergholunder besitzt im Vergleich zu Schwarzem Holunder kleinere Blüten, die rosig-weiß statt cremeweiß sind.

Verwendung als Färbemittel

Die Beeren wurden früher zum Färben von Haaren und Leder eingesetzt. Mit dem Saft färbte man auch Rotwein.

Der natürliche Farbstoff gewinnt heute wieder an Wert. Er wird für Süßigkeiten und Molkereiprodukte in der Lebensmittelindustrie sowie in der Textilindustrie verwendet.

Holunder-Rezepte

Da der Holunder ab Ende Mai in seiner Blüte steht, wird er gerne als Zugabe für Sommergetränke verwendet. Aus den Blüten kann ein Sirup hergestellt werden – und dieser wird Erfrischungsgetränken, wie z.B. dem Kultgetränk „Hugo“ zugegeben.

Jedoch wirkt der Holunder schweißtreibend, was bei einer hohen Dosierung im Sommer noch zusätzlich den Kreislauf belasten kann. Früher wurde der Holunder daher eher zur Behandlung von Fieber- und Erkältungskrankheiten eingesetzt. An heißen Sommertagen ist eher ein Kaltauszug zu empfehlen.

Die Blüten-Dolden vor der Zubereitung keinesfalls waschen, weil sonst viel vom Aroma verloren geht, das in den Blütenpollen steckt.

Holunderblüten-Tee bei Erkältung

Holunderblüten-Dolden sammeln, Stiele und Blätter entfernen und mehrere Tage trocknen lassen. Die getrockneten Dolden in einem Schraubglas aufbewahren.

Wenn sich eine Erkältung anbahnt, 2 Tl. der getrockneten Blüten mit 200 ml Wasser übergießen und mehrere Tassen davon am Tag trinken.

Der Holunderblüten-Tee hat folgende Wirkung auf die Gesundheit:

- Schleimlösender Effekt bei Husten und Erkältung, dank der in den Blüten enthaltenden ätherischen Öle.
- Schweißtreibend bei Fieber
- Regt die Nierentätigkeit an, dadurch hilft er auch bei einer Blasenentzündung

Holunderblüten-Kaltauszug

ergibt 1 Liter

- 5 große Holunderblütendolden (oder entsprechend mehr, wenn nur kleine gefunden werden)
- 1/2 Bio Zitrone
- 1 Liter kaltes Wasser
- 12 Eiswürfel

Die Holunderblüten sammeln.

Zitrone heiß abspülen, 3 Scheiben abschneiden. Zitronenscheiben mit Holunderblüten in einen Topf geben, mit dem kalten Wasser übergießen. Abgedeckt für 24 Stunden ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Blüten herausheben, Zitronenscheiben entfernen (jeweils 1 schöne Dolde und 1 Scheibe Zitrone für die Deko aufheben). Durch ein Sieb in einen Krug gießen. Eiswürfel zugeben und genießen!

Holunderblütensirup – klassisch mit Zucker

- 5 Holunderblütendolden
- 1l Wasser
- 1 kg weißer Zucker
- 2 Bio-Zitronen

Wasser in einen Topf geben, den Zucker hinzufügen und beides unter Rühren zusammen aufkochen. Dolden hinzugeben, nachdem die Stiele entfernt wurden und Kleintiere ausgeschüttelt wurden. Die Holunderblüten vorher nicht waschen!

Schneide eine Zitrone in Scheiben und füge sie dem Gemisch hinzu. Presse die andere aus und gib den Saft in das Gefäß. Lass alles mindestens 24-48 Stunden stehen, rühre zwischendurch immer wieder um. Somit kann das Aroma in die Flüssigkeit über gehen.

Gieße das Gemisch durch ein Sieb oder ein Tuch in einen Topf und lass den Sirup nochmals kurz aufkochen.

Fülle ihn heiß in eine saubere Flasche, verschließe sie gut und lagere sie dunkel und kühl. Zucker und Zitronensaft dienen zur Konservierung. Der Sirup ist gut verschlossen, wenn er in sterilisierte und abgekochte Gläser gefüllt wurde, ca. 1 Jahr haltbar.

Holunder-Crunch

Die Blüten welche du für den Sirup verwendet hast, brauchst du nicht wegschmeißen! Tue alle auf ein Backblech und trockne sie im Ofen. So hast du eine tolle crunchy Zugabe für z.B. Müsli oder Topping für Eis.

Holunderblütensirup mit Honig

Den Sirup wie klassischen Sirup zubereiten, nur ohne Zucker. Nach der Ruhezeit und vor dem 2. Aufkochen werden 2-3 Esslöffel Honig hinzugefügt.

Der Sirup hält sich etwa zwei Wochen, da kein Zucker zur Konservierung enthalten ist. Dickflüssig wie ein Sirup mit Zucker wird er nicht, da der Zucker fehlt.

Holunderlimo

30 ml Holunderblütensirup mit Sprudelwasser aufgießen und bei Bedarf Eiswürfel und Minzblätter dazu geben.

Hugo

- 0.25 Limette(n)
- 3 Eiswürfel
- 30 ml Holunderblütensirup
- 150 ml Prosecco
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 Blätter frische Minze

Eine viertel Limette in Stücke schneiden und in ein Glas geben. Die Limetten etwas zerdrücken, damit sie ihren Saft abgeben. Eiswürfel dazu geben. Holunderblütensirup, und Prosecco eingießen und mit Mineralwasser auffüllen. Pflücke drei Minzblätter vom Stängel, reibe sie kurz zwischen den Fingerspitzen und gib sie dann ins Glas.

Hugo – alkoholfrei

Den Prosecco durch Ginger Ale ersetzen.

Holunderbeerensirup

Nicht nur aus den Blüten, auch aus den Beeren kann man im Herbst einen Sirup zubereiten.

- **1 kg Holunderbeeren**
- **350 ml Wasser**
- **700g Zucker**
- **2 El. Zitronensaft**
- **optional: 1 Zimtstange**

Die Holunderbeeren von den Stielen lösen (ergibt ca. 700g) und zusammen mit 350 ml Wasser aufkochen und 15 Minuten abkühlen lassen. Noch einfacher geht das Ablösen, wenn man die Beeren mit einer Gabel abstreift oder wenn man die Beeren vorher tiefgefroren hat.

Grüne Beeren aussortieren!

Die Holunderbeeren mit dem entstandenen Saft durch ein feines Sieb giessen und abtropfen. Beeren nicht ausdrücken, der Saft wird sonst trüb (ergibt ca. 500 ml Saft). Saft zurück in die Pfanne giessen.

Zucker und Zitronensaft begeben, unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Für den Geschmack kann noch eine Zimtstange dazu gegeben werden. Sirup unter Rühren ca. 10 Min. sprudelnd kochen. Schaum abschöpfen. Sirup siedend heiss bis knapp unter den Rand in sterilisierte Flaschen füllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen.

Kühl und dunkel gelagert ist der Sirup ca. 6 Monate haltbar

Die Beeren dürfen nicht roh verzehrt werden!

Holunderbeerengelee

- 1 kg Holunderbeeren
- 350 ml Wasser
- 300g Gelierzucker

Holunderbeeren entstielen und mit 350 ml Wasser aufkochen, sprudelnd weiterkochen, bis die Beeren geplatzt sind. Auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. stehen lassen. Flüssigkeit durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb giessen, abtropfen. Saft zurück in den Topf giessen.

Die Hälfte des Gelierzuckers begeben, unter Rühren aufkochen, unter ständigem Rühren ca. 1 Minute sprudelnd kochen. Den restlichen Gelierzucker unter Rühren begeben, unter ständigem Rühren ca. 4 Min. sprudelnd weiterkochen. Gelee siedend heiss bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmten Gläser füllen und sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

Holunderbeeren-Apfelsaft

Ungesüßter Holundersaft schmeckt etwas herb, deshalb ist hier ein Rezept für eine Holunderbeeren-Apfelsaft-Mischung.

- 1 kg reife Holunderbeeren
- 500 ml Wasser
- 1 kg Äpfel
- optional: 2 Gl. Zitronensaft

Die Holunderbeeren von den Stielen lösen und zusammen mit dem Wasser aufkochen. Den Saft zuerst durch ein Sieb und anschließend durch ein Mulltuch gießen.

Äpfel entsaften, mit dem Beerensaft mischen, 2 Gl. Zitronensaft hinzufügen und alles zusammen nochmals aufkochen und direkt in sterilisierte Flaschen abfüllen.

Holunder-Küchlein

Eine bekannte Zubereitungsform für die Blüten sind ausgebackene Holunderblüten, die im deutschen Sprachraum als Hollerküchel, Holunderpfannekuchen, Holunderküchle, Hollerkiachal (Bayern), Hollerschöberl, Holdertraubenoder (in Österreich) als Hollerstrauben bezeichnet werden.

Zur Herstellung dieses saisonalen Schmalzgebäcks werden die Blüten (Schirmrispe) in einen dünnflüssigen Teig aus Mehl, Eiern, Bier oder Prosecco und weiteren Zutaten getaucht, in der Pfanne gebacken oder frittiert, die dickeren Teile der Rispenstengel mit einer Schere abgeschnitten oder als Greifmöglichkeit am Gebäckstück belassen.

Vor dem Servieren werden die Küchlein häufig mit Puderzucker bestäubt.

Frau Holle und der Holunder: „Holunder tut Wunder“

aus Karl Paetow, „Holunder tut Wunder“ aus dem Buch – Frau Holle: Märchen und Sagen, S. 88 – 89

Es begab sich aber im Verlauf der Zwölf Nächte, daß sich Frau Holle rüstete, wie immer in diesen erregenden Zeiten der Jahreswende, das Menschenland zu befahren. So kam sie auch über eine verschneite Heide. Da war es Weihnachten im ganzen Land. Und sie horchte auf den Gesang der Bienen im hohlen Baum, auf den Atem der Tiere, die unter der Schneedecke schliefen oder in warmen Höhlen und Kuppeln der Heimat. Sie lauschte auf die Stimme der Steine und auf den strömenden Saft unter der Borke von Busch und Baum. Aller erstorbenen Blumen Frühlingshoffnung lag ihr im Ohr. Es stand aber einsam auf der verschneiten Heide ein kahler, stakiger Strauch. Seine Zweige knackten zum Erbarmen im Rauhfrost der Weihnacht.

Frau Holle lieh auch seiner Klage Gehör und fragte den Busch: "Was barmst du so?"

Da wehte es aus den brakigen Zweigen her: "O große Mutter! All deinen Kindern hast du einen Nutzen und Sinn in den Keim gelegt. Die Menschen brauchen die Nuß von der Hasel, die Rute der Weide, und selbst den struppigen Ginster binden sie winters geröstet in ihre Besen. Dem Flachs hast du gute Fasern gegeben und allen Blumen Schönheit zur Augenweide. Nur mir hast du weder Glanz noch Nutzen verliehen. Und selbst die ärmsten Menschenkinder verschmähen mein mürbes Holz für den Hausbrand."

Die Klage rührte der Weißen Frau an das Herz, und sie lächelte: "Gut denn, weil du den Menschen so gerne hold bist, so will ich dir selber den Namen geben, Hollerbusch sollst du von Stund an heißen in ihrem Mund."

Dazu verleihe ich dir eine edle Kraft, die dich wert macht vor allem Gebüsch." Und sie schenkte dem Busch die Heilkraft der Rinde, der schneeigen Blüten und füllte ihm seine tausend Beeren mit blutroter Arznei.

Bei schlimmen Tagen, als Not und Krankheit die Menschen heimsuchten in ihren Häusern, erkannten sie bald die heilenden Säfte vom Holderstrauch. Da holten sie den verschmähten Busch in ihre Gärten, an ihre Höfe, und alsbald war kein Backofen mehr in den Dörfern zu finden, in dessen Schutz nicht der Hollerbusch grünte und blühte zur Augenweide mit seinem Segen. Die Bresthaften tranken und wurden gesund vom Trunk seiner Säfte. Und ihre Kinder spielten im Duft seiner schattigen Blütenteller die liebsten Reigen.

Denn sie ahnten es wohl, er war ja Frau Holles erste Weihnachtsgabe an alle Menschen. Und bald ging von Mund zu Mund der weisende Spruch: "Holunder tut Wunder."

Kinderreim

Ein alter Kinderreim um den „Hollerbusch“ lautet folgendermaßen:

Die Kinder fassen sich an den Händen, gehen im Kreis herum und singen dabei

Ringel Ringel Reihe
wir sind der Kinder dreie
sitzen unterm Hollerbusch
machen alle: Husch, Husch, Husch!

Am Ende des Reims lassen sich alle ganz schnell auf den Boden fallen.

41. Die Kinder auf dem Holderbusch.

a. Erste Melodie.



Ringel, Ringel, Rei = he!
Sind der Kinder drei = e,
Sitzen auf dem Hol = der = busch,
Schreien al = le: husch, husch, husch!

b. Zweite Melodie.



Ringel, Ringel, Rei = he!
Sind der Kinder drei = e.
Sitzen auf dem Hol = der = busch,
Schreien al = le: husch, husch, husch!