

Der Holunder (Sambucus nigra)

Der Holunderbusch wächst besonders gerne in der Nähe von Behausungen und an Waldrändern, daher ist es meistens recht einfach, ihn zu finden. Von Mai bis Ende Juni entfaltet er seine weißen Blüten-Dolden. Im Spätsommer bis Herbst reifen die Blüten zu schwarzen Beeren heran.

Achtung! Roh sind die Beeren leicht giftig. Auch die Blätter, Zweige und Rinde sind leicht giftig.

Blüten

Bei Erkältungskrankheiten und Fieber kann man die Holunderblüten als Tee trinken und sich danach zum Schwitzen ins Bett legen. Auch zur Stärkung des Immunsystems eignet sich ein Holunderblüten-Tee.

Beeren

Die schwarzen Holunderbeeren sind sehr Vitamin C haltig und können als Saft, Mus oder Marmelade verarbeitet werden.

Schon Hippokrates aus Griechenland, der 460-377 v. Chr. lebte, pries die Heilkraft des Holunders. Gegen Verstopfung, Wassersucht und Frauenbeschwerden wurde der Holunder von Hippokrates empfohlen, Anwendungen, die auch heute noch für den Holunder typisch sind. Auch Sebastian Kneipp, Maria Treben und andere Kräuterkundige der Neuzeit schätzen den Holunder sehr.



Rezept:

Gebackene Holunderblüten



Bereite einen Palatschinken-Teig vor und tauche die Holunder-Blütendolden hinein. Brate die Blüten mit dem Teig in einer Pfanne mit genügend Öl goldgelb. Die Blüten sollten mit dem Öl bedeckt sein. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zimt-Zucker bestreuen. Dazu passt Apfelmus. Achtung! Die Stängel sollten nicht gegessen werden.

Viel Spaß beim ausprobieren.

- Dipl. Kräuterpädagogin Sabine Zimmel -