Ein treuer Begleiter des Menschen seit alters her

Wildkräuter-Serie Teil 4: Intensiv herber Duft des Holunders / Einst die „Apotheke der Armen“

Gaggenau (gut) – Die Luft in der Nähe des Waldes oder in den Gärten ist in diesen Tagen erfüllt vom intensiven herben Duft des Holunders. Deshalb stellt Wildkräuterexpertin Heike Götz aus Ottenau für den Juni diese vielseitige Pflanze vor.

Seit alters her galt der Holunderstrauch für den Menschen als treuer Begleiter. Aus allen Teilen des Strauches lieferte er Heilstoffe. Prähistorische Funde von Holundersamen weisen auf seine vielfältige Verwendung hin. Hippokrates empfahl Holunderbeeren als harntreibendes und abführendes Mittel. Man fand aber auch für Wurzel, Rinde, Blatt und Blüten Verwendung. Damals bezeichnete man den Holunder als die „Apotheke der Armen“.

Holunder gehört zur Familie der Geißblattgewächse. Weltweit gibt es 40 Holunderarten, drei davon sind in unseren Breiten heimisch: der Rote oder Trauben-Holunder (Sambucus racemosa), der Strauch-Holunder (Sambucus ebulus) und der in der Heilkunde verwendete Schwarze Holunder (Sambucus nigra).

Zweimal im Jahr bietet der Busch reichlich Ernte. Im Frühsommer begeistert er mit großen flachen Blütendolden aus kleinen, cremeweißen Einzelblüten mit einem betörenden Duft. Im Spätsommer reifen dann seine violett-schwarzen vitaminreichen Früchte heran, die einen burgunderroten Saft enthalten, den man auch zum Färben von Stoff oder als natürliche Lebensmittelfarbe nutzen kann.

Man findet den Holunder in Hecken, feuchten Wäldern, Steinbrüchen, neben Äckern und Wiesen und bei Bauernhöfen. Er ist ausgesprochen robust und frosthart. Zur Erntezeit von Ende Mai bis Mitte Juni schneidet man die ganzen Blütendolden, bindet sie zu einem Büschel und trocknet sie hängend an einem schattigen Platz. Es ist sinnvoll, darunter ein Tuch auszubreiten, um den wertvollen Blütenstaub aufzufangen. Nach dem Trocknen schneidet man die einzelnen Blüten ab und bewahrt sie in einem dunklen Schraubglas auf.

Aus den Blütendolden lassen sich aber auch köstliche Holunderküchle backen.

Die vollreifen schwarzglänzenden Beeren werden ab Mitte August bis Mitte September geerntet. Sie können als Saft (gekocht) oder zu Gelee, Marmelade, Likör oder Kompott verarbeitet werden. Auch eignen sie sich zum Trocknen im Backofen bei 100 Grad. Die getrockneten Beeren sind eine Bereicherung für Teemischungen im Winter.

Die heutige Naturheilkunde nutzt die Inhaltsstoffe ähnlich vielseitig wie die Vorfahren in der Antike und im Mittelalter. Am bekanntesten sind seine Hauptwirkungen: schweißtreibend, schmerzlindernd, entzündungshemmend und das Immunsystem stimulierend. Schwarzer Holunder hilft bei fiebrigen Grippeinfekten, Erkältungen, Gicht, Rheuma, hohem Blutzucker, Ödemen, Blähungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, unreiner Haut und Entzündungen. Er enthält auffallend viele Mineralstoffe und Vitamine, vor allem Vitamin C, außerdem Glycoside und ätherisches Öl. Reichlich enthalten sind bioaktive Substanzen wie Ballast-, Gerb- und Farbstoffe. Der wirksame Farbstoff, das Sambucyanin, zählt zu den Flavonoiden, deren Gesundheitswert medizinisch vielfach bestätigt wurde. Sie können unter anderem Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. So liefern Holunderbeeren „Gesundheit pur“. Aber Vorsicht! Beeren und Saft nicht roh genießen!

Kräuterwanderungen und Veranstaltungen Heike Götz, ☎ (07225) 790438, ◆ www.erkenntnisweg.de

Wird heute von der Naturheilkunde ähnlich genutzt wie von den Vorfahren in der Antike und im Mittelalter: der Holunder. Foto: Gutmann

Rezepte

● Apfel-Holunderblütengelee: 20 frische Holunderblütendolden kurz auslegen oder gut schütteln, damit kleine Insekten verschwinden. Die Stiele entfernen und die Blüten in einen Topf geben. Schale von zwei Bio-Zitronen hinzufügen, ¾ l Apfelsaft darüber geben. Den Ansatz einen Tag stehen lassen, dann durch ein Sieb in einen Topf geben, ein Päckchen Gelierzucker 1:2, alternativ Konfigel aus dem Naturkostladen mit Rohrohrzucker hinzufügen und fertig kochen. Heiß in saubere Gläser geben und verschließen.

● Holunderküchle (für vier Personen): 16 Holunderblütendolden mit langem Stiel (wenn die Blüten beim Sammeln abfallen, sind sie nicht mehr zum Ausbacken geeignet) in kaltem Wasser gründlich waschen, etwas ausschütteln und auf Haushaltspapier abtrocknen lassen. Ausbackteig: Zwei Eier trennen, Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit drei gestr. El braunem Zucker schaumig schlagen. Ein Vanillezucker, 125 g Mehl, 125 ml Milch und 100 ml helles Bier hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren. Zuletzt den Eischnee locker unterheben. In einer Fritteuse oder einem tiefen Topf Öl oder Kokosfett erhitzen. Je eine Blüte am Stiel anfassen und in den Ausbackteig tauchen. Etwas abschütteln, am Stiel haltend in das heiße Fett eintauchen und goldbraun ausbacken. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch heiß mit Puderzucker bestäubt zum Dessert oder Kaffee servieren.