

Für die Natur-Apotheke:

Holunder-Blütentee:

2 Teelöffel Blüten (frisch oder getrocknet) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Warm und nach Möglichkeit ungesüßt trinken. Wirkt schweiß- und harntreibend sowie fiebersenkend. Holunder-Blüten lassen sich leicht sammeln und trocken.

Die gleiche Wirkung hat auch der erwärmte Saft von Holunder-Beeren.

Auch Holunderbeeren lassen sich im Spätsommer leicht sammeln und trocknen. Sie können als Trockenfrüchte verwendet werden, aber auch zum Färben von Textilien und Lebensmitteln. Getrocknete Holunder-Beeren wirken als leichtes Abführmittel. Aber Vorsicht mit rohen Holunderbeeren.

Auch die Beeren lassen sich lecker in der Küche verwerten, allerdings müssen wir uns damit noch bis zum Spätsommer gedulden.

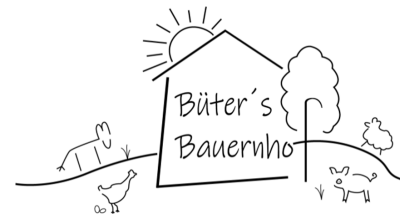
Inzwischen bietet der Holunderstrauch Gelegenheit zur Naturbeobachtung und kleinen Basteleien für Jung und Alt. Aus den markgefüllten Stängeln lässt sich allerlei herstellen, z. B. eine kleine Flöte (<https://kinderoutdoor.de/2018/03/schnitzen-mit-kindern-eine-holunderfloete-fuer-den-fruehling/>). Überhaupt gibt es zahlreiche Anregungen im Netz, angefangen mit dem eingangs zitierten Kinderreim, zu dem es für Kindergartenkinder zahlreiche Vorschläge für Sing- und Bewegungsspiel gibt.

Die Beschäftigung mit dem Holunder hat uns nun von der Mythologie über die Botanik zur Naturheilkunde und in die Familie gebracht. Genug Stoff und Anregungen für ein langes Wochenende! Viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen!

Herzliches Grüße und ein erholsames Wochenende, Ihre

Karin Geyer &

Sandra Büter



Umweltbildungszentrum
Kooperation: Büters Bauernhof
– Ihr Bauer vor Ort

Bearbeiter: Sandra Büter / Karin Geyer
Tel: 04479 92 93 69

**Ringel, Ringel, Reihe,
sind der Kinder dreie,
sitzen unterm Hollerbusch,
rufen alle husch, husch, husch!**



Was hat es auf sich mit dem „Hollerbusch“, dem heiligen Busch der „Frau Holle“, respektive der germanischen Göttin Freya?

Der Zauberstab von Harry Potter war aus ?? Genau, aus Holunder! Auf Englisch heißt Holunder „Elder“ – das bedeutet aber auch „älter“ oder „der Ältere“. Und in unserer Deutschen Sprache rankt sich auch allerhand Magisches um diesen Strauch, der jetzt überall am Straßen- und Feldrand so üppig blüht.

Dieses Allerweltsgewächs hat unzählige Namen: Attich, Alhorn, Betschel, Ellhorn, Fliederbusch (daher auch die Bezeichnung „Fliederbeersaft“ für Holundersaft), Holder, Holler, Huskolder, Kelkenbusch und noch manch andere. Das bezeugt die Bedeutung dieses Busches, der früher in keinem (Bauern)-Garten fehlen durfte. Er galt als magisch und besonders heilkräftig, war häufig die einzige „Apotheke“ der Landbevölkerung. Tatsächlich enthalten die Blüten und Beeren fiebersenkende Flavonoide, die fiebersenkend und harntreibend wirken. Die Beeren enthalten zudem die Vitamine A und C, der Fruchtsäuregehalt wirkt leicht abführend.

Ein Tee aus Holunderblüten oder der heiße (verdünnte!) Saft der Holunderbeeren – häufig auch „Fliederbeeren“ genannt – helfen dabei, Erkältungskrankheiten auszukurieren. Tee oder Saft heiß trinken, gut zudecken und nach Möglichkeit im Schlaf die Krankheit schon im Anfangsstadium einfach „ausschwitzen“!

Nach uraltem Volksglauben wohnt im Holunderbusch die germanische Göttin Freya, Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit. Und auch die Muttergöttin Holda wurde als Hausgöttin in diesem Strauch verehrt. Einen Holunderbusch durfte man auf gar keinen Fall ausreisen, wollte man nicht den Zorn der Göttin auf sich ziehen und den Schutz vor bösen Geistern und Blitzschlag verlieren. Einer alten Weisheit zufolge soll vor Schlangen, Mücken oder Schadzauber geschützt sein, wer im Schatten eines Holunderbusches schläft.

Es gilt auch die Überzeugung, dass der Schlaf unter einem Holunderbusch gesundheitsfördernd sei. In der Tat summt und brummt, zwitschert und flattert es in einem blühenden Holunderbusch von all den besuchenden Tieren! Es kann nur entspannend und natürlich gesundheitsfördernd sein, unter einem solchen Busch zu schlafen. Der Holunder steht ganz oben auf der Hitliste als Futter-, Brut- und Schutzgehölz für zahlreiche Tiere. Vor allem für die Vogelwelt ist er von unschätzbarem Wert: die leckeren Beeren werden von 62 Vogelarten gefressen!

Im Garten gedeiht der Holunder problemlos, er beansprucht allerdings auch reichlich Platz. Zwar kann er problemlos zurückgeschnitten werden, der Erscheinung des kraftstrotzenden, sieben Meter hohen und gerne drei bis vier Meter breiten Feldgehölzes wird das aber nur selten gerecht. Außerdem will der Standort gut überlegt sein, denn direkt neben der Terrasse werden die heftig färbenden Beeren möglicherweise nicht von allen Familienmitgliedern als Segen empfunden.

Holunder-Küche - ein Tipp vorweg:

Behandeln Sie Holunderblüten wie eine Kostbarkeit – Holunder ist unendlich wertvoll für die Natur und für unsere Gesundheit! Sammeln Sie Holunderblüten abseits von Straßen an einem sonnigen, windstillen Tag, damit die Ausbeute an aromatischem Blütenstaub besonders hoch ist. Waschen sollten Sie die Dolden auf keinen Fall, das Aroma liegt im Blütenstaub! Also nur vorsichtig getrocknete Pflanzenteile und krabbelnde Tiere herauszufen.

Diese Rezeptvorschläge haben wir für Sie ausprobiert:

Holunder-Sirup

Zutaten:

- 20 große Holunderdolden
- 3 Liter Wasser
- 3 kg Zucker
- 3 unbehandelte Zitronen
- 60 g Zitronensäure

Für Holundersirup stellen Sie zunächst einen Auszug her – 20 große Dolden auf 3 Liter Wasser. Am nächsten Tag zusammen mit 3 kg Zucker, drei unbehandelten Zitronen in Scheiben und 60 g Zitronensäure aufkochen. Ziehen lassen – gerne ein paar Tage. Abseihen, nochmals aufkochen und heiß in Flaschen



abfüllen!

Holunderblüten-Gelee

Zutaten:

- 10 große Holunderdolden
- 1 Liter Wasser (oder Apfelsaft)
- 3 unbehandelte Zitronen
- 1 kg Gelierzucker 2:1

10 große Holunderdolden in 1 Liter Wasser oder Apfelsaft über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag den Saft von drei unbehandelten Zitronen zugeben. Zusammen mit dem Gelierzucker aufkochen lassen, 4 Minuten sprudelnd kochen und heiß in vorbereitete Gläser füllen. Verschließen, auf den Kopf stellen, abkühlen lassen.

Holler-Küchle

Zutaten:

- 12 große Holunderdolden
- Für den Ausbackteig:
- 150 g Mehl
 - 1 Pk. Vanillezucker
 - 3 Eigelb
 - 200 ml Milch
 - 20 ml Weißwein (oder Mineralwasser)
 - 3 Eiweiß
 - 1 Prise Salz
 - 5 El (Sonnenblumen-) Öl zu Ausbacken
 - Puderzucker zum Bestäuben

1. Die Holunderdolden reinigen (s. oben)
2. Einen Ausbackteig herstellen: Mehl, Zucker, Eigelb, Milch und Wein (bzw. Mineralwasser) verquirlen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Die Holunderdolden durch den Ausbackteig ziehen und in heißem Öl ausbacken.
4. Ev. im Ofen warm halten, bis alle Küchle ausgebacken sind. Vor dem Verzehren mit Puderzucker bestreuen.

Eine sehr leckere Frühlings-Delikatesse, leider überhaupt nicht gesund!