



Gesunde Nascherei Holunder

*Sie baumeln so
verführerisch am
Strauch! Doch
Vorsicht: Holunder-
beeren müssen vor
dem Genuss
erhitzt werden.*

Schon vor ein paar Monaten im Frühsommer haben Sie und Ihre Kinder sich bestimmt über die weiß blühenden Holunderbüsche gefreut, die an Wald- oder Feldrändern ihren frischen Duft verströmten. Die Tees aus den Blüten und anderen Pflanzenteilen des Holunders schmecken fein und helfen gegen Schnupfennasen.

Im Herbst liefert uns dieselbe Pflanze eine weitere Natur-Medizin: Die Holunderbeeren sind reif. Sie hängen in Trauben zwischen den großen Blättern an den oft recht hochgewachsenen Sträuchern. Während der Reifung wechselt die Farbe von einem dunklen Rot ins Dunkelblaue, Schwarze hinein. Die Stiele verfärben sich rot. Nur einen halben Zentimeter groß werden die kleinen Früchtchen daran. Sie sind sehr beliebt in der Vogelwelt.

Gute Geister

Diese Beeren wurden nachweislich schon von unseren Urahnen in der Steinzeit gegen Erkältungen oder für eine gute Verdauung eingenommen. Außerdem gab man dem Holunder eine mythische Bedeutung: Nach einem alten Volksglauben wohnte im Holunder der gute Geist eines Anwesens, „Hollermutter“ genannt. Sie sollte die Bewohner vor Krankheit und



Rezepte

Holunderbeersaft

2 Kilogramm Holunderbeeren von den Dolden streifen. Mit der abgeriebenen Schale einer Zitrone in einen Topf geben. 0,75 Liter Wasser hinzugeben und im abgedeckten Topf köcheln, bis die Beeren platzen. Abkühlen lassen und durch ein Mull- oder Baumwolltuch sieben und ausdrücken. Diesen Saft mit 200 Gramm braunem Zucker ein paar Minuten kochen lassen und in vorgewärmte Flaschen abfüllen. Sogleich verschließen. Bei Schnupfen mit heißem Wasser aufgießen und mit Honig würzen.

Fliederbeersuppe

Ca. 1 Kilogramm Holunderbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Zweigen abstreifen. Mit 0,5 Liter Wasser, 1–2 Zimtstangen, 1 Gewürznelke und etwas abgeriebener Zitronenschale aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit der Flüssigkeit durch ein Sieb geben. Je nach Bedarf mit Apfelsaft auf einen Liter Flüssigkeit auffüllen und mit 60–70 Gramm Zucker und dem Zitronensaft einer Zitrone erneut aufkochen. 2 Esslöffel Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren. In die Suppe einrühren und nochmals aufkochen. Dazu passen süße Griesklößchen und mitgekochte Apfelstückchen als Suppeneinlage.



Zuerst müssen die vielen Beeren von den Dolden gezupft werden. Die Verwendung einer Gabel zum Zupfen ist eine gute Idee und beschleunigt den Vorgang.



Wenn Sie daheim einen Entsafter haben, geht die Produktion besonders schnell von der Hand. Bei einer Kaltentsaftung bitte nicht das Erhitzen des Safts vergessen, damit er bekömmlich wird.



Die kleinen Beeren enthalten unterschiedliche Mengen an Flüssigkeit. Deshalb ist es schwer zu sagen, wie viele Holunderbeeren Sie für einen Liter Saft benötigen. Eine große Schüssel voll sollte es aber schon sein.



Holunderbeersaft hilft und wärmt (mit heißem Wasser verdünnt) als Erkältungstrunk.

Der erwähnte Farbstoff ist ziemlich hartnäckig, sobald er sich beispielsweise auf helle Baumwoll-T-Shirts verirrt hat. Früher nutzte man genau diesen Effekt, um Leder und Haare zu färben. Sogar dem Rotwein wurde damit einst von so manchem Winzer eine intensivere Farbe verpasst. Heute wird die Farbe ebenfalls wieder in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt, vor allem von Bio-Herstellern, die nach natürlichen Farbstoff-Alternativen suchen.

Roh stets ungenießbar

Holunder ist auf der ganzen Welt ziemlich verbreitet. Er wächst unter anderem in Sibirien, Indien und Afrika. Die Pflanze ist, was ihren Anbau betrifft, äußerst anspruchslos. Frost oder Schatten macht ihr nicht viel aus. So können Sie sie fast überall an Waldlichtungen oder Wegrändern entdecken. Überhaupt ist der Holunder in unseren Breiten eine der häufigsten Straucharten. In Österreich wird er sogar angebaut, um etwa Sirup oder Saft zu gewinnen. Mit den rohen Beeren sollten Sie allerdings vorsichtig sein. Auch wenn sie noch so verführerisch reif aussehen, so kann ihr

Gefühl das eine oder andere Loch hineinbohren – mit etwas Geschick erhält man eine kleine Flöte. So haben sich wahrscheinlich schon die Schäferjungen vor 200 Jahren die Zeit vertrieben.

Reine Vitaminbombe

Doch zurück zur gesunden Beere: Vor allem Vitamin B und C machen die Früchte so wertvoll. Außerdem finden sich in den Früchten ätherische Öle, Antioxidantien und Polyphenole. Vor allem die Schalen enthalten den Farbstoff Sambicyanin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff soll das Risiko für Krankheiten des Herzkreislauf-Systems und Krebs senken. Der dunkle Farbstoff kann Zellen und Gewebe schützen und sollte demnach auch für Diabetiker besonders hilfreich sein. Die anderen Inhaltsstoffe sorgen insgesamt für eine entzündungshemmende Wirkung.

Feuer schützen. Es galt auch als Tabu, einen Holunderbeerstrauch oder Hollerbusch zu fällen. So findet man den Busch oft noch heute in direkter Nachbarschaft zu alten Bauernhäusern.

Regionale Namensgebung

Die Beliebtheit der Pflanze spiegelt sich in der Vielzahl regional unterschiedlicher Bezeichnungen wieder. Hauptsächlich in Norddeutschland werden die Früchte als „Fliederbeeren“ bezeichnet. Anderswo kennt man den Holunder auch als Elderbaum, Husholder oder Kisseke. Kinder basteln sich von jeher gerne eine „Holler-Pfeife“ aus den Ästen. Dabei nutzen sie die Tatsache, dass die Äste innen hohl sind. Man muss nur einen dünneren Ast finden, um mit ihm das schaumige Mark hinauszuschieben. Dann noch ein Mundstück schnitzen und nach

Genuss bei empfindlichen Personen und ganz besonders bei Kindern zu Übelkeit und Durchfall führen. Der verantwortliche Inhaltsstoff zerfällt jedoch durch Erhitzen. Danach bieten die Beeren alle gesundheitlichen Vorteile und ungetrübten Genuss.

Vielseitige Früchtchen

Die Menschen wissen das natürlich schon lange, deshalb gibt es zahlreiche Rezepte zur Verarbeitung erhitzter Holunderbeeren. Gelee, Mus, Saft oder Obstwein wurden früher in jeder Küche produziert. Nehmen Sie doch einfach zum nächsten Sonntagsspaziergang mal einen Weidenkorb mit und sammeln Sie einige der Früchte ein. Wenn Sie sich einen schönen Holunderstrauch im Garten wünschen, können Sie einfach einen Ast abschneiden und ihn daheim in die Erde stecken. Er wird sich schnell verwurzeln und neue Triebe bekommen. Vor allem in Norddeutschland gehören Fliederbeeren zur Alltagsküche: Hier gibt es Fliederbeersuppe, die Beeren kommen in den Kuchen und in die rote Grütze. Der aromatische Saft hat nur wenig Säure und ist gut verträglich. Sie können ihn mit anderen Obstsaften mischen, wenn er Ihnen geschmacklich zu neutral erscheint. Ganz egal was Sie mit den, natürlich zuvor erhitzten, Beeren anstellen, Sie tun Ihrer Gesundheit auf jeden Fall damit etwas Gutes. ♦



Anstatt die Dolden abzureißen, sollten Sie wie hier eine Gartenschere für die Ernte benutzen.



Die dunkelroten Farbstoffe der Früchte sind unter anderem für die gesunde Wirkung des Saftes verantwortlich.

Text: Ottmar Diez • Fotos: Das Gartenarehiv; Flora Press/Hélga Noack; Getty Images (2); imago-natura (2); Stockfood (3) - Elke Borkowski, Sabine Löscher, Visions B. V.