



Holunder-Wunder

MAGAZIN



KURS-NATUR.CH
Gutes voraus!



BALMER TREKKING

INHALTSVERZEICHNIS

1. Der Holunderbusch - ein Überlebenskünstler
2. Mit dem Holunder einmal durch's Jahr
3. Woher der Holunder seinen Namen hat
4. Der Holunderbusch - die Hausapotheke
5. Fünf Ideen, was du mit dem Holunder basteln und werken kannst
6. Holunder-Rezepte: einfach - fein und gesund!

© 2020 Kurs-Natur.ch in Zusammenarbeit mit Barbara Schweizer
Text und Fotos von Barbara Schweizer www.balmer-trekking.ch

Balmer-Trekking GmbH - Bachstr. 13a - CH-9532 Rickenbach
info@balmer-trekking.ch - www.balmer-trekking.ch - +41 (0) 76 476 28 87

Kurs-Natur.ch - Loch 2175 - CH-9472 Grabserberg
info@kurs-natur.ch - www.kurs-natur.ch - +41 (0) 79 788 87 87

DER HOLUNDERBUSCH - EIN ÜBERLEBENSKÜNSTLER

Der Holunder begleitet uns seit Jahrtausenden. Es scheint sogar, dass er die Nähe zu den Menschen als «guter Hausgeist» richtiggehend sucht. Kaum ein älterer Bauernhof oder Stall, an dem nicht irgendwo der Holder, wie er in der Umgangssprache genannt wird, aus einer noch so kleinen Ritze emporwächst.

Er stellt dabei seine verschiedensten Talente zur Schau: Eines ist sein Wille zum Überleben. Oft tot-gesagt beginnt er im Frühling wieder auszutreiben und trägt wundervolle Blüten. Auch wenn er nicht gehegt und gepflegt wird – der Holunder bleibt unverwüstlich.

Ein weiteres sind seine Geschenke, mit denen die Wildpflanze Mensch und Tier zweimal im Jahr reichhaltig beschenkt und dann ein drittes Talent sind die Besonderheiten seines Holzes und seiner Blätter.

Immer wieder überrascht uns die Natur mit ihren vielfältigen Varianten. So auch der Holunder: Ein Busch – viele Möglichkeiten und ganz viel Mythologie

MIT DEM HOLUNDER EINMAL DURCHS JAHR

Der «schwarze Holunder», auch «Hollerbusch» oder «Sambucus nigra» genannt, gehört zu der Familie der Geissblattgewächse. Der hohe Strauch oder kleine Baum findet sich in Wäldern mit stickstoffreichem Boden, an Waldrainen oder in Gärten.

Blüten, Blätter, Holz und Beeren sind verwert- und brauchbar und so begleitet uns dieser Gesundheitsbaum durchs ganze Jahr.

Holunder-Wunder

MAGAZIN



Bereits im Frühling können die jungen Blätter des schwarzen Holunders geerntet und als Tee eingenommen werden. Diese wirken entwässernd und verjüngend. Dazu übergießt man die Blätter mit kochendem Wasser und lässt sie 10 Minuten stehen.

Die Blütezeit beginnt im Mai/Juni wo uns die schneeweissen aromatisch-duftenden Blütendolden richtiggehend auffallen.

Ab August bildet der Holunder Früchte aus. Diese sind reich an Vitamin B & C und Kalium.



Holunderfrüchte

Brauchbar sind durchs ganze Jahr auch die Zweige und Äste. Die mit einem styropor-ähnlichen Material gefüllten Hölzer eignen sich bestens zum Aushöhlen. Deshalb lassen sich viele schöne Dinge mit dem Holz werkeln und basteln.

Aber Achtung!

In allen Pflanzenbestandteilen, ausser den Blüten, steckt das schwachgiftige Sambunigrin. Dieses kann zu Übelkeit und Durchfall führen. Durch Erhitzen wird es jedoch unwirksam und somit finden besonders die Früchte auch einen Platz in der Küche.

Nebst dem schwarzen Holunder gibt es noch den Trauben- oder Bergholunder mit roten Beeren und rotem Mark, dessen Früchte leicht giftig sind. In allen Teilen giftig ist der Attich oder Zwerg-Holunder. Dieser ist auffällig in seiner krautig wachsenden Wuchsform und seinen nicht verholzenden Trieben.

Übrigens, hast du gewusst, dass die rote Farbe in den Gummibärchen oder in einem Fruchtjoghurt aus dem schwarzen Holunder gewonnen wird? In der Lebensmittelindustrie hat der dafür grossflächig angebaute Holunder seit langem seinen Platz.

WOHER DER HOLUNDER SEINEN NAMEN HAT - BRÄUCHE UND SAGEN

Was haben Frau Holle, das Jesuskind, der Apostel Judas und die Germanen für Gemeinsamkeiten?

Du ahnst es 😊 Es ist der Holunder, um den sich viele Mythen, Bräuche und Sagen ranken.

So soll bereits das Jesuskind in einer Wiege aus Holunderholz gelegen haben und ebenso das Jesuskreuz aus diesem Holz gefertigt gewesen sein.

Holunder-Wunder

MAGAZIN



Der Apostel Judas habe sich an einem Holunderbaum erhängt. Der Name „Judas-Ohr“, des morchelartigen Pilzes, der am Holunderbaum wächst, ist die gebliebene Erinnerung dazu.

Die germanische Göttin Holla war den Menschen freundlich gesinnt. Sie heilte Kranke und beschützte Mensch und Tier.

Die Germanen verehrten den Holunderstrauch und weihten ihn ihrer «Holden Frau», der Göttin Holla. Sie glaubten, dass sie den Blüten und Blättern heilende Kräfte schenkte. Zum Dank und zur Verehrung der Göttin brachten die Germanen Opfergaben unter dem Holunderbusch dar.

Noch lange wurde der Holunderbusch mit dem «Schutz über Hof und Haus» in Verbindung gebracht. Deshalb wurden auch nach der Christianisierung Holunderbüsche auf Bauernhöfen gepflanzt.

Die Göttin Holla ist ebenfalls nicht vergessen, als Frau Holle hielt sie Einzug in die Märchenwelt und wenn sie nicht gestorben ist, dann lebt sie noch heute.



Holunderblüten

Und woher hat der Holunder seinen Namen?

Ob der Holunder seinen Namen von der Göttin Holla übernommen hat, ist zu bezweifeln. Viel eher ist die Namensherkunft aus dem althochdeutschen Wort «Holuntar». Holun bedeutet hohl, heilig, günstig und gnädig. Tar ist gleichzusetzen mit Baum oder Strauch.

DER HOLUNDERBUSCH - DIE HAUSAPOTHEKE

Setzt man sich mit dem Holunder ein bisschen auseinander, stellt man erstaunt fest, was der Holunderbusch alles kann. Es wird einem schnell klar, dass der «gute Hausgeist» bei den Bauern früher als eine Art Hausapotheke galt. Oft stand ein solcher gleich um die Ecke bei Haus und Hof. Der Strauch wurde verehrt und man wusste ihn zu nutzen.

Die Blüten wirken schweisstreibend und eignen sich bestens für einen Erkältungstees oder bei Fieber. Getrocknet kann man sie über längere Zeit lagern. Zusammen mit Lindenblüten gibt es eine gute Mischung, wenn im Herbst oder Winter wieder einmal eine Erkältung zugeschlagen hat.

Die dunkelblauen kleinen Früchte sind richtige Vitaminbomben. Der Saft von Holunderbeeren ist ein Wundermittel gegen Fieber und Husten. Auch wegen ihres grossen Gehalts an Anthocyanen stärkt der Holundersaft das Immunsystem.

Wichtig dabei, dass die Früchte immer gekocht werden. Nur so wird das schwach giftige Sambunigrin unwirksam.

Und hier noch ein Tipp gegen Mücken:

Das Einreiben mit Holunderblättern soll vor diesen mühsamen kleinen Tieren schützen. Ausprobiert habe ich das noch nie, freue mich aber über Rückmeldungen von gemachten Erfahrungen.

FÜNF IDEEN WAS DU MIT DEM HOLUNDER BASTELN UND WERKEN KANNST

Das Holunderholz ist schon fast unverkennbar und einzigartig. Die Äste sind in der Mitte mit weissem, weichem Mark gefüllt. Zum Werken und Basteln ist dieses Holz deshalb besonders interessant.

Das Stammholz eignet sich im frischen Zustand bestens zum Schnitzen. Trockenes Holz wird jedoch schnell hart und schwer in der Bearbeitung. Früher benutzte man das Holunderholz für kleine Dinge wie Löffel, Kämmen, Weberspulen, Fleischspiesse und Lineale.

Wenn du auch mit dem Holunder etwas herstellen möchtest, haben wir dir hier fünf Ideen, die du ohne viel Material direkt umsetzen kannst:

PERLENKETTE

Erste Erfahrungen können gesammelt werden, in dem man aus einem Ast kleine Stücke (ca. 5mm) sägt. Mit einer Ahle oder einem anderen spitzen Gegenstand lässt sich das Mark leicht entfernen. Die ausgehöhlten Stücke eignen sich bestens als kleine Perlen und können mit weiteren Naturmaterialien zu einer Wald-Perlenkette aufgefädelt werden.

BLASROHR

Wer es gerne ein bisschen wilder hat, der kann aus einem geraden Stück Holunderholz ein Blasrohr herstellen. Die Munition dazu liefert der Baum ebenfalls. Aber Vorsicht! Die Beeren hinterlassen farbige Flecken!

Vorgehen:

Frischer ca. 25 – 30 cm langer und gerader Holunderast

Das Mark mit einem Draht entfernen

Die Wände richtig sauber reinigen

Munition zum Schiessen suchen und loslegen

Achtung: Nie auf Menschen oder Tiere schiessen..

INSEKTENHOTEL

Schneide verschiedene Äste von ca. 8 – 10cm Länge. Die geschnittenen Äste kannst du zusammenbinden oder in eine Konservenbüchse stellen. Stelle die geschnittenen Äste draussen geschützt so hin, dass die Wildbienen und Insekten ungestört dazu kommen.

Das Mark kannst du rausnehmen oder auch drin lassen. Viele Insekten arbeiten dies selbstständig heraus. Noch besser als Holunder eignen sich dazu Brombeer- oder Himbeerstängel.



KUGELSCHREIBER

Als weiteren Alltagsgegenstand oder als Weihnachtsgeschenk, lässt sich schnell und einfach ein kleiner Kugelschreiber herstellen. Die grösste Herausforderung besteht darin, den Holunderast nur so stark auszuhöhlen, dass die Mine gut hält. Handbohrer oder dicke Drahtstücke können dabei behilflich sein. Anschliessend wird sorgfältig eine Kugelschreibermine eingefügt. Mit einem Sackmesser können Muster ins Holz geschnitzt oder dieses sogar ganz geschält werden. Entrindet lässt sich das Holz mit Wasser- oder Acrylfarbe bemalen.



FÄR BEN

Im Herbst, wenn die Beeren des Holunders gereift sind, wird auch dies ein Anlass sein, sich erneut mit dieser Pflanze zu beschäftigen. Aus den gepflückten Beeren lässt sich einfach eine dunkelrote Farbe pressen. Mit Pinsel, Feder, Moosstücken oder ganz einfach Fingern und Händen lassen sich wunderschöne Kunststücke aufs Papier malen.

HOLUNDER-REZEPTE: EINFACH - FEIN UND GESUND!

Hol dir den feinen Geschmack des Holunderbusches in die eigene Küche. Ab Mitte Mai lassen sich Dolden mit vollständig geöffneten Blüten sammeln und im Herbst die Beeren. Lass dich überraschen über den wunderbaren Geschmack und über die Vielfalt, mit der uns die Natur beschenkt.

AUSGEBACKENE HOLUNDERBLÜTEN

Zutaten:

10 Holunderblütendolden
2 Eier
1 Prise Salz
125 ml Apfelsaft
150 g Mehl
1-2 EL Öl oder Fett zum Ausbacken

Zubereitung:

Zuerst werden die Dolden auf Insekten und Unreinheiten überprüft. Nach Bedarf abwaschen und trocken tupfen.

Aus dem Eigelb, Mehl, Öl, Apfelsaft und dem Salz wird ein glatter dickflüssiger Teig angerührt. Das Eiweiss wird zu Schnee geschlagen und anschliessend sorgfältig unter den Teig gehoben.

Nun werden die Blütendolden einzeln in den Ausbackteig getaucht und im Fett in der Bratpfanne goldgelb ausgebacken. Nach Lust und Laune können die Holunderküchlein mit Zimt-Zucker und oder Schlagrahm serviert werden.

En guete!

HOLUNDERBLÜTEN - SIRUP

Zutaten:

40 - 50 Stk. Holunderblütendolden
50 gr. Weinsäure (aus der Apotheke)
3 Liter Wasser
3 kg Zucker
3 Stk. unbehandelte Zitronen

Zubereitung:

Zucker, Wasser und Weinsäure in einer grossen Pfanne aufkochen. In dieser Zeit die Blütendolden reinigen und in eine grosse Schüssel geben.

Die Zitronen in Scheiben schneiden und über die Dolden legen. Das aufgekochte und bereits wieder etwas abgekühlte Zuckerwasser über die Blüten leeren. Nun wird das Ganze mit Klarsichtfolie abgedeckt und für ca. 3 Tage an einen kühlen Ort gestellt. Nach den drei Tagen, den Sirup durch ein Tuch filtern, nochmals in einer Pfanne aufkochen und heiss in ausgekochte Flaschen abfüllen.

Übrigens, der volle Geschmack des Sirups liegt im Blütenstaub der Dolden. Wer diesen erhalten will, wäscht die Dolden nicht mit Wasser sondern entfernt die Insekten einfach von Hand.

HOLUNDER - SUPPE

Zutaten:

300 gr. Holunderbeeren

300gr. Äpfel

1 EL Stärkemehl

1 - 1.5 ausgepresste Zitrone

2.5 EL Zucker

Zimt

Zubereitung:

Die gewaschenen Beeren mit den Apfelstückchen aufkochen und ca. 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Alles durch ein Sieb ziehen und nochmals aufkochen.

Stärkemehl mit Wasser anrühren und die Suppe damit binden.

Mit Zitronensaft und Zucker/Zimt abschmecken und geniessen.



HOLUNDER - WALDPUNSCH

Zutaten:

- 500 gr. Holunderbeeren
- 0.5 - 1 Liter Wasser
- 1 Stk. unbehandelte Zitrone
(abgeriebene Schale)
- 1 Stk. Orange in Scheiben geschnitten
- 2 Gewürznelken
- ½ Zimtstange
- 2 Beutel Schwarztee
- 2 EL Waldhonig



Zubereitung:

Die Beeren mit dem Wasser 15 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb oder Tuch filtern. Anschliessend Zitronenschale und Gewürze dazu geben und 10 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Schwarzteebeutel und die Orangenstücke dazu geben und mit Honig süssen.

Tipps:

Schwarzteebeutel wie auch Orangenstücke nicht im Punsch liegen lassen, diese ziehen nach und es entsteht ein bitterer Geschmack.

Der Punsch kann auch sehr gut ohne frische Beeren gemacht werden.

Anstatt die frischen Beeren kann man dem Punsch selber gemachtem Holunderbeerensaft (kann auch im Reformhaus gekauft werden) beifügen.

WEITERE IDEEN

Holundersaft, Holunderblüten-Marmelade, Holunderbeeren-Marmelade,
Holunderlikör...

Der Holunder war und ist ein Tausendsassa. Seine Schönheit und Heilkraft sind unbestritten und er ist weit mehr als eine geschmackvolle Verstärkung in der Wildkräuter- und Wildpflanzenküche.