

ÖKO-PORTRAIT

SCHWARZER HOLUNDER**Sambucus nigra (und verwandte Arten)****Pflegeleichter Blütenstrauch
für Garten und Außenbereich**

(1991, unveränd. Auflage 2010)

Von Sigrid Hille-Rohde

Der raschwüchsige Holunderstrauch stellt keine besonderen Ansprüche an seinen Standort. Er ist feuchtigkeitstolerant, verträgt saure bis alkalische Böden und gedeiht sowohl in sonnigen als auch in schattigen Lagen.

Gute Kennzeichen sind die graue, stark zerfurchte Rinde des älteren Stammes, das weiße weiche Mark, das beim Durchbrechen junger Zweige zutage tritt, und der aromatische Geruch der Blätter.

Die cremig weißen, bis zu 20 cm großen Dolden des Holunders bilden im Juni/Juli einen interessanten Kontrast zum dunkelgrünen Laub und verströmen einen intensiven, fruchtig-süßen Duft. Im Herbst ziert den Strauch ein reicher Fruchtbehang aus blauschwarzen glänzenden Beeren. Das noch überwiegend grüne aufhellende Herbstlaub haftet bis Mitte November an den Zweigen.

Der bis zu zehn Meter hoch werdende Strauch, der auch baumartig auswachsen kann, wird bis zu 80 Jahre alt. In der Gartengestaltung findet er kombiniert mit anderen Wildsträuchern in Strauchgruppen und freiwachsenden Hecken Verwendung, die als Sicht- und Windschutz dienen. Da der Holunder sich gern auf nährstoffreichen Böden ansiedelt, eignet er sich hervorragend als Schattenspender für Kompostplätze. In sonnigen Lagen kann er sich zu einem malerischen Solitärstrauch entwickeln.

Der Holunder gehört neben Buchsbaum, Hasel, Eibe und Wacholder zu den typischen Pflanzen des Bauerngartens. Seine Beeren sind wegen ihres hohen Mineral- und Vitamingehaltes gesundheitlich sehr wertvoll. Die im Herbst gesammelten vollreifen(!) Früchte lassen sich zu Saft, Mus, Kalschalen oder Holunderwein („Fliederbeer-Sekt“) verarbeiten, um nur einige Beispiele zu nennen. Aus den frischen Blütendolden können schmackhafte Holunderküchle hergestellt werden.

Die Pflege des im Garten stehenden Holunders beschränkt sich auf das gelegentliche Auslichten, besonders toter Äste. Es kann zu jeder Jahreszeit vorgenommen werden. Die Pflanze verträgt es auch, „auf den Stock gesetzt“ (her-



Übersät von cremig-weißen Dolden, ist der Holunder ein markanter Strauch. Tiere und Menschen nutzen Blüten, Beeren und Holz in vielerlei Hinsicht. Alle Fotos: R. Akkermann

untergeschnitten oder total abgeschnitten) zu werden.

Die Blätter und das Holz des Holunders sowie die stark riechende Jauche aus Holunderblättern können gegen Wühlmäuse eingesetzt werden. Der intensive Geruch ist den Tieren unangenehm. Als rauchhartes Gehölz eignet sich der Strauch ebenso wie die Eberesche für Pflanzungen oder als Wildaufwuchs in Industriegebieten, Großstädten und Hochlagen.

Der Holunder ist in der freien Landschaft von der Ebene bis in Berglagen von etwa 1500 Meter Höhe verbreitet. Seine ursprünglichen typischen Standorte sind Auenwälder und Flußufer. Die frühzeitige Nutzung durch den Menschen (Samenfunde lassen darauf schließen, daß bereits in der Steinzeit die Holunderbeeren zur Musbereitung und zum Färben verwendet wurden) und die Verbreitung der Samen durch Vögel – hier oft unter den Schlafbäumen – haben zu einer weiten Verbreitung des Holunderstrauchs beigetragen. Er ist in Hecken, Gebüsch, als Waldunterwuchs, an Waldrändern und an Wegrainen anzutreffen.

Da der Holunder Bodenversalzen bis zu einem gewissen Grade erträgt und windhart ist, wächst er auch auf Nordseeinseln. Hier wie an anderen windexponierten Stellen wird er deshalb auch angepflanzt.

Auf etwa 15 Zentimeter Länge – im Winter zu frostfreier Zeit – zurechtgeschnittene Steckhölzer aus Jahrestrieben eignen sich zur Vermehrung, sofern sie bis zu den beiden obersten Knospen in feuchte Erde zur Bewurzelung gesteckt werden.

Der Holunder bildet Pflanzengemeinschaften mit anderen Wildsträuchern wie Weißdorn (*Crataegus monogyna*), Schlehe (*Prunus spinosa*), Haselnuß (*Corylus avellana*), Pfaffenhütchen (*Evonymus europaeus*), Rote Heckenkirsche (*Lonicera xylosteum*), Traubenkirsche (*Prunus padus*), Hainbuche (*Carpinus betulus*), Gemeiner Schneeball (*Viburnum opulus*) und Weidenarten (*Salix* sp.).

Im Außenbereich wird der Holunder auch zur Bereicherung und Auflockerung von Wind- und Sichtschutzpflanzungen genutzt. Da er feuchtigkeitstolerant ist, benötigt man ihn auch

für den Uferschutz. Als Pioniergehölz eignet er sich zur Begrünung von Schutt- und Schlackenhaldden. Er sollte nicht zu nahe an Viehweiden gepflanzt werden, da das Vieh mit Vorliebe Blattwerk und Triebe frisst. Die Holundersträucher ergeben gute Vogelschutzgehölze. Außerdem dienen sie als Nahrungsquelle für Bienen und andere Insekten. Für Schurhecken eignen sich Holunder wegen ihrer großen Blätter weniger; denn werden diese abgeschnitten, gibt es auffällige Kahlzonen.

Bedeutung für die Tierwelt

Der Holunderstrauch ist ein wertvolles Vogel-nährgehölz. Sein Nahrungsangebot wird von mehr als 60 Vogelarten genutzt. Außerdem bietet er Vögeln wie Buchfink, Grünling und Gelbspötter Witterungsschutz, Deckungs- und Nistmöglichkeiten.

Die Beeren des Strauches werden von Vögeln bevorzugt aufgenommen. Sie sind Teil der Nahrung von Drosseln, Star, Meisen, Nachtigall, Fasan, Buntspecht, Elster, Ringeltaube und Krähenarten, also Körner- und Insektenfressern gleichermaßen.

Darüber hinaus bilden zahlreiche Insekten, die auf dem Strauch leben, eine wichtige Nahrungsquelle für Vögel und deren Nestlinge.

Die pollenreichen Scheibenblüten ernähren unter den Insekten Rosenkäfer, Fliegen und Bienen.

Die Blätter können von Raupen wie denen des Holunderspanners (Nachtschwalbenschwanz, *Ourapteryx sambucaria*) oder der Nierenmakeleule (Flohkrauteule, *Melantra persicariae*) abgeweidet werden.

Am Blattstiel befinden sich Nektar absondernde Drüsen. Sie locken Ameisen an, die wiederum eine wesentliche Nahrung für den Wendehals sind.

Bräuche und Legenden

In der Zeit vor Christi Geburt genoss der Holunder in vielen Kulturkreisen ein hohes Ansehen. Er wurde mit der Sonne, der Fruchtbarkeit und der Wiedergeburt in Verbindung gebracht und findet auch in der Bibel Erwähnung. Man glaubte, daß Judas sich am Holunder erhängt habe (was angesichts der dünnen Äste wohl kaum möglich gewesen ist).

Vierorts herrschte deshalb der Glaube vor, der Holunderstrauch ziehe das Böse, Unglück und Krankheit auf sich und halte es dadurch von den nahen Bewohnern fern. Deshalb durfte man weder den Holunder entfernen noch sein Holz verbrennen. Andernfalls gingen die gebundenen teuflischen Kräfte auf den Täter über. Wer einen Holunder umschlug, den erteilte nach damaliger Vorstellung innerhalb der nächsten drei Tage der sichere Tod. Anfallendes Holz wurde der Erde übergeben, damit die dunklen Kräfte wieder in die Dunkelheit der Erde zurückkehren konnten.

Nach dem Glauben der Germanen wohnte Frau Holle (in manchen Gegenden auch Holla oder Freya – Göttin der Familie – genannt) als beschützender Hausgeist im Holunderbusch. Sie beschützte das Leben der Pflanzen und Tiere, konnte die Menschen von Krankheiten heilen und hatte überdies den Holunderstrauch mit wertvollen Heilkräften ausgestattet. Die Baumgöttin liebte die Quellen und Brunnen. Wollte ein Sterblicher zu ihr gelangen, mußte er angeblich durch einen Brunnen tauchen. Auf diesem Weg fanden auch die beiden Mädchen in dem Grimmschen Märchen zu Frau Holle.

Die Germanen brachten ihre Opfer an Quellen oder unter den Holunderbüschen zu Ehren der alten Baum-

Schwarzer Holunder, *Sambucus nigra* (Sambucus = röm. Name)

Deutsche Namen: Ellhoorn, Holder, Holler(n), Holunder, Huolerken, Huoln, Schwarzer Holunder, Schwarzholzer, (fälschlich:) Allaoren, Allöden, Allörden, Eller, Fledder, Flieder, Fleer, Fläer (-busk, -holt, -blauen, -beer'n), „Rose der Armen“, Stielbeere, u.a.

Familie: Caprifoliaceae - Geißblattgewächse
Heimat: Europa, Kleinasien, Kaukasus, Armenien, Westsibirien

Wuchs: bis 10 m hoch aufwachsender Strauch, der baumartig ausladen kann; bizarrer Wuchs, denn durch Frost sterben häufig Astenden ab, das Wachstum wird durch Seitenknospen fortgesetzt. Diese treiben stark nach oben aus, so daß ein dichtes Astwerk aus wenig verzweigten, nach oben gebogenen Einzeltrieben und viel Totholz entsteht. Dickere Stämme sind oft krumm verwachsen.

Zweige: unbewehrt, kahl, kantig, grün-grau mit großen hellen Lentizellen

Holz: gelblichweiß, im Hauptstamm kernlos, von geringer Haltbarkeit, strenger Geruch

Mark: groß, rund, auffallend weiß, schwammig-trocken (dient zur Befestigung von Nadeln beim Mikroskopieren)

Rinde: hellgrau gesprenkelt, einfarbig bis glänzend, korkig, tiefgefurcht

Wurzeln: fleischig, flach ausgebreitet, dicht verzweigt

Vermehrung: leicht durch Wurzelaufläufer und Samen; Verbreitung durch Vögel

Knospen: etwa 7 mm, eiförmig, kahl, grün-rötlich; nur am Grunde von Schuppen leicht umgeben; Endknospen meist paarweise; einander gegenüberliegende Blattnarben seitlich durch eine Linie verbunden.

Blätter: sommergrün, kreuzgegenständig, früher Blattaustrieb, unpaarig gefiedert, bis 30 cm lang; Einzelblättchen scharf gesägt, oberseits dunkelgrün, kahl, unterseits heller, schwach behaart oder

kahl; Nebenblätter fehlen, dafür befinden sich am Blattstiel meist mehrere bräunliche Warzen. Gerieben sondern die Blätter einen strengen Geruch ab; leichter Bittergeschmack. Später Laubabwurf; nur ein geringer Teil des überwiegend grünen Herbstlaubes verfärbt sich schwärzlich braun.

Blüten: Juni bis Juli, am mehrjährigen Holz; einhäusig, zweigeschlechtlich (die Blüte besitzt sowohl Staubblätter als auch Fruchtblätter – zwittrig). Die cremig bis gelblich-weißen fünfblättrigen Scheibenblüten sind zwar nur bis zu 1/2 cm groß, aber durch ihr Zusammenwirken – über 100 Einzelblüten zählt eine bis zu 20 cm große aufrechte, aber flache fünfstrahlige Trugdolde – doch recht auffällig. Sie verströmen einen intensiven, fruchtig süßen Duft.

Früchte: zuerst grün, dann blauschwarz glänzend, erbsengroß, kugelig; meist mit drei kleinen bräunlichen Steinkernen pro Frucht. Das saftreiche Fruchtfleisch ist gekocht essbar. Es besitzt einen eigentümlichen intensiv würzigen Geschmack. In größeren Mengen unreif gegessen, verursachen die Früchte Übelkeit und Erbrechen.

Fruchtreife: August-Oktober; reifer Fruchtstand überhängend, mit dunkelroten Rispenständen

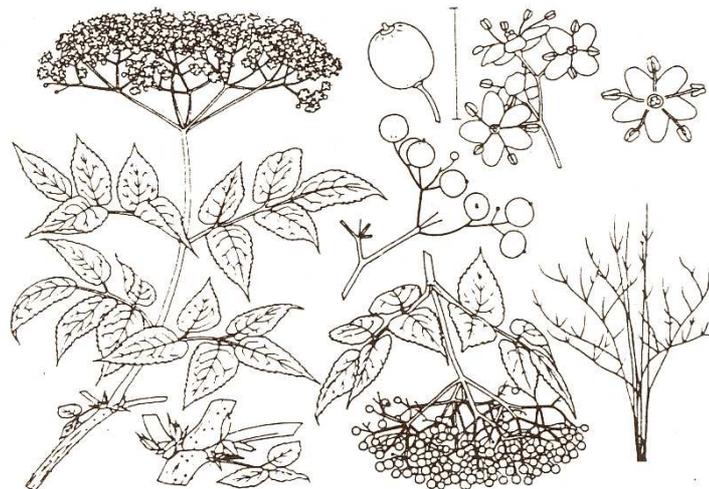
Besonderheiten: das Wurzelholz liefert Maserholz für Pfeifenköpfe. Das Mark junger Zweige wurde beim Mikroskopieren zum Festhalten der Objekte benutzt. Aus dem Holz des Holunderbushes fertigte man früher Holznägel und -dübel. Die Holunderblüten werden in der Kosmetikindustrie verwendet z.B. zur Herstellung von Rasierwasser.

Ökologische Merkmale: sehr große Standortamplitude, verträgt feuchte bis trockene Böden, in Auwäldern und an Flußufern ebenso wie auf Deponien und in Gärten; Stickstoffzeiger; bevorzugt nährstoffreiche, alkalische Standorte, wächst aber auch auf armen, sauren Böden; liebt vollsonnige bis halbschattige Standorte, gedeiht aber auch in schattigen Lagen; Wechselfeuchtigkeit ertragend, unempfindlich gegen Spät- und Frühfröste.

göttin dar. Besonders in Gebieten des heutigen Bayerns, in Schwaben, im Elsaß und in der Schweiz war eine solche Verehrung der Frau Holle sehr verbreitet.

Nach der Christianisierung wurde dieser Brauch unter Androhung von Strafen verboten. Aber noch heute erin-

nern die seit altersher auf Bauernhöfen gepflanzten oder die von selbst dort aufgewachsenen und stehengelassenen Holunderbüsche an den Volksglauben. Sie haben darum oftmals einen historischen Platz im Bauerngarten, neben Viehställen, Scheunen und Kompostplätzen.



Schwarzer Holunder – *Sambucus nigra*, gefiederte Blätter, Doldenblüten und traubige Fruchtstände. 3-7 (selten 10) m hoher Strauch, Blüte Mai-Juni, weiß, Staubbeutel hellgelb, Steinfrüchte zunächst grün, dann glänzend blauschwarz. Mark der verholzenden Stengel weiß.

Aus: Krüssmann, III, 2.A., 1978.

Unter die Schlafzimmerfenster wurden die Sträucher allerdings nicht gepflanzt, weil man ihren Blüten eine narkotisierende Wirkung nachsagte. Wer unter einem „Hollerbusch“ einschlief, wachte nie wieder auf, meinte man früher vielerorts. Selbst für das Vieh sollte der Duft schädlich sein, wenn es im Sommer unter Holunderbüschen Schatten suchte.

Der Duft konnte aber auch segensreiche Wirkungen entfalten: Blütendolden, an das Zaumzeug von Pferden gesteckt, vertrieben die lästigen Fliegen und dienten in getrockneter Form mit ihrem angenehmen Aroma als natürliches Insektenschutzmittel (dagegen duften Gabelstrauch („Flohstrauch“) und Lebensbaum (Thuja) ungleich penetranter).

Früher galt in der Landwirtschaft das Reifen der Holunderbeeren als Zeichen, daß mit der Aussaat des Winterweizens begonnen werden könnte.

Heilwirkung

In vielerlei Hinsicht haben Pflanzenteile des Holunders – in bestimmter Weise zubereitet – eine medizinisch erwünschte Wirkung auf den menschlichen Organismus. Tee aus *Holunderblüten* wird angewendet zur Linderung von Erkältungen, Bronchitis, Husten, Schnupfen, Grippe und Fieber, außerdem bei Rheuma und Hauterkrankungen.

Die vollen stark duftenden Blüten werden geerntet, luftig und schattig gelagert, sodann die Blütenstiele abgekniffen. Die ätherischen Öle, Flavonoide und Schleime sind Ursache eines würzigen, leicht bitteren Geschmacks.

Die Hauptwirkung des Tees beruht auf der gesteigerten Schweißabsonderung bei fieberhaften Erkrankungen (Schwitzeete). Er fördert aber auch die Abwehrkräfte. Bei Halsentzündungen hilft es als Gurgellösung. Der Holunder wirkt schmerzlindernd bei Kopf-, Zahn- und Ohrenbeschwerden. Dazu kann ein kleines, mit Holunderblüten gefülltes Leinensäckchen überbrüht werden; anschließend wird die Flüssigkeit herausgedrückt, das Säckchen warm auf den schmerzenden Bereich gelegt.

Bei äußerer Anwendung als Umschlag steigert Holunderblütentee an der behandelten Stelle die Durchblutung. Durch die Reizung der Haut werden krankheitsregende oder gesundheitsschädigende Stoffe in erhöhtem Maße aus dem Körper ausgeschieden.

Für den Holunderblüten-Tee überbrüht man zwei Teelöffel der Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser, fünf Minuten ziehen lassen und heiß trinken.

Ein Sud aus Holunderblüten wird noch heute in englischen Arzneibüchern als Lotion für Augen- und Hautleiden empfohlen. Holunderblüten werden auch zur Linderung von Sonnenbrand eingesetzt.

Über die Wirkung der *Beeren* im Rohzustand gehen in der Literatur die Meinungen auseinander. Einige Autoren warnen vor dem Rohgenuß; anderen zufolge können die vollreifen Beeren ohne Bedenken verzehrt wer-



Holunder mit schwerem Fruchtbehang. Nach germanischem Glauben wohnte Frau Holle im Strauch als beschützender Hausgeist. Die Früchte sind eine wertvolle Vogelnahrung. Über Drosseln und andere Vögel werden sie weithin verschleppt und ausgesät.

den. Vor dem Verzehr der unreifen Beeren wird jedoch allgemein gewarnt.

Sie enthalten das in Spuren Blausäure abspaltende Sambunigrin in verhältnismäßig hoher Konzentration und können – vor allem bei Kindern – Übelkeit, Brechreiz und Verdauungsstörungen (Durchfall) verursachen. Durch Erhitzen der Beeren verliert dieser Stoff seine Wirksamkeit. Die Früchte enthalten im übrigen zwei Bitterstoffe (Glykoside), Kaffeesäure und p-Cumarsäure. Aus den Wurzeln sind 14 Substanzen isoliert worden (ROTH u.a. 1987).

Da die Beeren reich an Mineralien und Vitaminen sind, stellen der aus ihnen zubereitete Saft und das Mus ebenfalls ein Heilmittel zur Stärkung der körperlichen Abwehrkräfte, speziell zum Schutz gegen Erkältungskrankheiten dar.

Kneipp empfahl die Beeren als „Kühl- und Labtrunk“: So rühre man nur einen Löffel eingemachter Beeren in ein Glas Wasser. Dieser Trunk reinigt den Magen, wirkt harntreibend und günstig auf die Nieren.

Der Gehalt an Aminosäuren fördert die Bildung lebenswichtiger körpereigener Stoffe wie Blutplasma, Enzyme, Hormone und Abwehrstoffe. So ist der Holunder wertvoll für Kinder, aber auch für ältere und gestrebte Leute.

Zur Linderung oder Heilung von Rheuma, Hexenschuß, Migräne und Ischias wird der frische Saft empfohlen. Hierfür trinkt man 14 Tage lang täglich je zweimal

20 ml des frischen Saftes (entspricht gut einem Schnapsglas), jeweils mit 15 ml Portwein vermischt. Diese Rezeptangabe stammt von dem Prager Arzt Enstein, der damit erstaunliche Heilerfolge bei seinen Patienten erzielt haben soll.

Der *Holundersaft* wird wie folgt gewonnen: Beeren im Dampfsaft extrahieren oder 1 Liter entstielt Beeren mit 1/4 Liter Wasser aufkochen, zerdrücken, durch ein Tuch abseihen und ausdrücken (Handschuhe verwenden, da Saft hochgradig färbt!). Den Preßrückstand nochmals mit 1/4 Liter Wasser und dem Saft von 1/2 bis 1 Zitrone aufkochen, abseihen und gründlich auspressen. Nach Geschmack etwa 1 Tasse Zucker zufügen, alle Säfte nochmals gemeinsam aufkochen und noch heiß in saubere, kleine Flaschen abfüllen und verschließen. Man kann diesen Saft auch gut einfrieren. Der Energieeinsatz ist allerdings beträchtlich.

Die frische *Rinde* wurde lange Zeit als starkes Brech- und Abführmittel genutzt. Kindern kann deshalb übel werden, wenn sie an ihren selbstgeschnitzten Holunderpfeifen saugen. Rinde und Wurzel wirken harntreibend. Bei ihrer Dosierung ist allerdings Vorsicht geboten. Zu große Mengen verursachen Übelkeit.

Die *Blätter* des Holunders sind giftig. Sie enthalten die Gift-Vorstufe Sambunigrin (siehe oben). Aus 100 Gramm frischen Blättern können bis zu 10 Milligramm Blausäure gewonnen werden. Früher stellte man aus dem Laub Breiumschläge her, die bei Entzündungen, Verbrennungen und Rheumatismus Verwendung fanden.

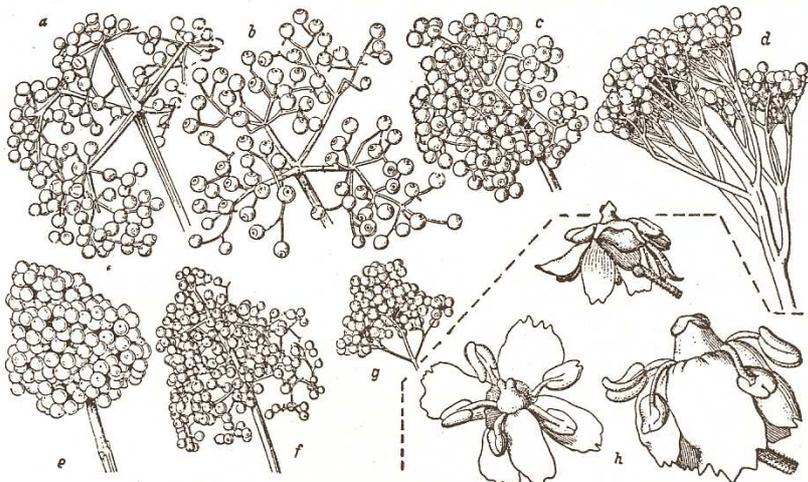
In der *Tierheilkunde* wird das Holz gegen Blähungen eingesetzt, nachdem der Saft durch Benagen aufgenommen worden ist. Rheumatische Gelenkleiden können durch Auflegen der Blätter oder durch Einreiben mit dem Sud behandelt werden.

Die Holunderbeeren oder die Rückstände, die bei ihrer Verarbeitung entstehen, lassen sich gut als Zusatzfutter in der Tierhaltung verwenden.

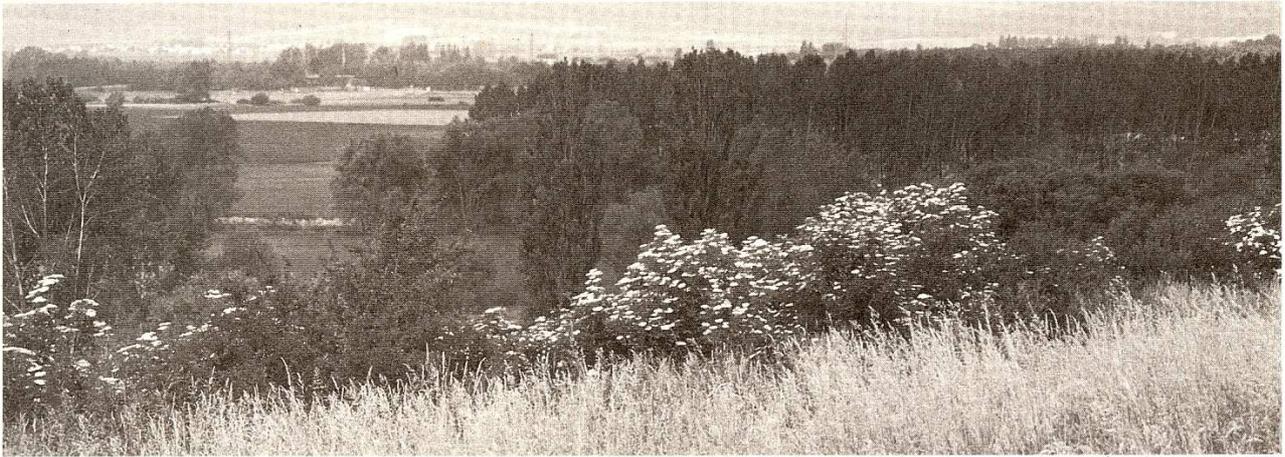
Verwandte Arten

Zwergholunder, Attich (Sambucus ebulus)

Unterscheidungsmerkmale zum „Schwarzen Holunder“: Er wird nicht höher als zwei Meter und bleibt meist krautig. Stengel im Herbst ganz absterbend. Die weißlichen Blüten besitzen purpurne Staubbeutel. Der Attich blüht von Juni bis weit in den August hinein. Über die Wirkung der Beeren findet man in der Literatur sehr widersprüchliche Aussagen – von „sehr giftig“ bis heilend. Der Zwergholunder soll



Sambucus, Fruchtstände. a *S. canadensis*; b *S. glauca* var. *neomexicana*; c *S. melanocarpa*; d *S. callicarpa*; e *S. racemosa*; f *S. pubens*; g *S. microbotrys*; h Blüten von *S. kamschatcica* (nach SCHWERIN, WOLF)



Abhänge und Kanten in Mittelgebirgslagen werden durch Holunder sicher abgesäumt, Agrarflächen gekammert, sofern der Strauch voll im Licht steht. Auch Hecken und das Unterholz von Feldgehölzen und Wäldern werden durch den Holunder bereichert.

während des Mittelalters häufig in der Nähe von Pferdeställen gepflanzt worden sein, um diese vor dem Eindringen gewisser Pferdekrankheiten zu schützen. Die Beeren wurden auch als Färbemittel – dunkelvioletten Farbe – für Leinen, Wolle und Leder genutzt.

Traubenholunder (Sambucus racemosa), Roter Holunder, Nordischer Holunder, Hirschholender, Bergholla

Unterscheidungsmerkmale zum „Schwarzen Holunder“: Der Strauch wird bis vier Meter hoch. Seine Zweige enthalten ein zimtbraunes Mark. Die grünlichgelbe eiförmige Rispe erscheint schon im April, meist parallel mit dem Laubaustrieb. Die leuchtend roten Früchte ziern den Strauch von Juni bis August („racemosa“ bedeutet traubig als Hinweis auf die Form des Fruchtstandes). Die Beeren sind roh ungenießbar. Auch nach dem Kochen dürfen die Kerne nicht mit verzehrt werden. Sie enthalten einen hohen Anteil an dem wenig bekömmlichen Sambunigrin. Aus den Beeren, die sehr viel Vitamin C und Provitamin A enthalten, kann man Saft oder Gelee bereiten. Die Kerne müssen allerdings immer abgeseiht werden.

In Notzeiten hat man aus den Samen ein brauchbares Speiseöl hergestellt. Durch eine besondere Verarbeitung wurde der Giftstoff vom Öl getrennt. Der Samen soll bis zu 30 Prozent verwertbares Öl enthalten.

Als Insektenweide und Vogelnahrgehölz ist *Sambuca racemosa* bedeutsam. Laut Turcek dient der Traubenholunder 47 Vogelarten als Nahrungsquelle.

In der freien Landschaft ist der Rote Holunder häufig im Mittel- und Hochgebirge zu finden. Er wächst an felsigen Berghängen, auf Lichtungen, an Waldrändern, aber auch in

schattigen Wäldern und steigt bis in die 2000 Meter hoch gelegene Krummholzregion auf. Im norddeutschen Flachland sieht man ihn selten. Der Traubenholunder bevorzugt kalkarmes Grundgestein oder lockere, lehmig-sandige Böden in warmen Lagen.

Verwendung in der Küche

Holundermilch:

1 Dolden Holunderblüten (und evtl. etwas Melisse) mit 1/4 Liter heißer Milch übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, mit wenig Honig süßen, eiskalt servieren.

Holunderblütenlimonade:

Holunderblütendolden in einen Steinguttopf füllen, einige Scheiben einer unbehandelten Zitrone dazwischen legen. Mit Wasser auffüllen, so daß alles bedeckt ist. Abdecken und ein bis drei Tage ziehen lassen. Abseihen, mit Honig süßen und in Flaschen abfüllen (fest verschließen). Länger stehenbleibend setzt Gärung ein (Holunderspekt). Gekühlt ist die Limonade erfrischend.

Holunderküchle:

Kurz vor dem Essen werden saubere, frisch aufgeblühte Dolden gesammelt – pro Person, je nach Appetit, vier bis acht Stück. Man taucht sie in einen nicht zu dicken Eier(Pfann-)Kuchenteig (wenn sie besonders knusprig werden sollen, nehmen Sie statt Milch dunkles Bier) und backt sie in reichlich Fett goldbraun aus. Dann können Zucker und Zimt draufgestreut werden. Kartoffelklöße lassen sich geschmacklich mit hinzugegebenen Holunderblüten aufwerten.

Holundermarmelade:

3 kg Beeren, 1 1/2 kg Zucker. Die Beeren abzupfen und mit wenig Wasser weichkochen. Durch ein Sieb (kein Metallsieb) passieren. Je nach Geschmack mit Vanille, Zimt, Gewürznelken, Koriander, Ingwer oder Rum würzen. Man kann das Mus mit Apfel-, Johannisbeer-, Pflaumen- oder Brombeermus mischen. Erhitzen und Zucker zugeben. Heiß in vorbereitete Gläser füllen.

Holunderglühwein:

Eine Mischung von Rotwein und Holundersaft – zu gleichen Teilen –, gewürzt mit etwas Zimt, Nelken und Zitronenschale, erhitzen.

Milchshake:

2 Schnapsgläser Saft auf 1/2 Liter Milch gut durchschütten, evtl. mit Honig süßen.

Holunderkuchen:

5 Tassen abgezupfte Holunderbeeren, 2 Tassen gemahle-

ne Mandeln, 3 gehäufte Eßl. Zucker, geriebene Schale einer halben Zitrone (unbehandelt), Zimt, Vanille, 1 Schuß Rum oder Kirschwasser, 3 Eier; für den Boden: 200g Mehl, 125g Butter, 3 Eßl. saurer Rahm, 1 Prise Salz.

Das Mehl, Salz und die kalte Butter auf einem Backbrett zu einem Hackteig verarbeiten. Den Rahm dazufügen, gut durchkneten und etwa 1 Std. kaltstellen. Auswellen und eine gefettete Springform damit auslegen. Die Beeren mit Zucker bestreuen und ohne Wasser ca. 10 Min. in einem Topf erwärmen. Die Mandeln, Zimt, Vanille, Zitronenschale und Rum zugeben. Den steifgeschlagenen Eischnee unterheben und in die Springform füllen. Bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. backen.

Literatur

- BOCKSCH, BOTT, ZUCCHI: Das Öko-Kräuterbuch, Frankfurt 1983
 CHINERY, M.: Naturschutz beginnt im Garten, Ravensburg 1986
 EHLERS, M.: Baum und Strauch in der Gestaltung der deutschen Landschaft, Berlin 1960
 GODET, J.-D.: Knospen und Zweige, Darmstadt 1983
 HEGI, G.: Illustrierte Flora von Mitteleuropa, VI (1), 1918
 KRÜSSMANN, G.: Handbuch der Laubgehölze III.-Hamburg 1978
 LAUX, H.E.: Wildbeeren und Wildfrüchte, Stuttgart 1982
 MARZELL, H.: Unsere Heilpflanzen, Freiburg i. Breisgau 1922
 MARZELL, H.: Die Pflanzen im deutschen Volksleben, Jena 1925
 MEYER, VAN DIEKEN, LEEGE: Pflanzenbestimmungsbuch für Oldenburg, Ostfriesland und ihre Inseln, Oldenburg 1937
 MÜLLER, G.: Wallhecken in Ganderkesee, Wardenburg 1990
 NOWAK-NORDHEIM, W.: Freude am Bauerngarten, München 1982
 ROTH, L. u.a.: Giftpflanzen - Pflanzengifte. - ecomed München 1987
 STEINBACH, G.: Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter, München 1983
 STRASSMANN, R.: Baum-Heilkunde, Wien 1983
 TURCEK, F.: Ökologische Beziehungen der Vögel und Gehölze, Bratislava 1961
 WITT, R.: Wildsträucher in Natur und Garten, Stuttgart 1985

ISSN 0724-8504

Impressum: 2. digitalisierte, unveränd. Auflage (ohne Lektorat) 2010, 1. Auflage August 1991, 10 000

Naturschutzverband Niedersachsen e.V. (NVN) / Biologische Schutzgemeinschaft Hunte Weser-Ems e.V. (BSH) mit Unterstützung des NaturschutzForum Deutschland e.V. (NaFor). Text: Dipl.-Ing. Sigrd Hille-Rohde. Herausgeber: Remmer Akkermann. Manuskriptübertragung: Brigitte Oltmann. Digitalisierung: Sonja Lübben. Bezug: BSH, D-26203 Wardenburg. Sonderdrucke für die gemeinnützige Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit werden, auch in Klassensätzen, zum Selbstkostenpreis ausgeliefert, soweit der Vorrat reicht. Einzelabgabe 0,25 € (in Briefmarken zuzügl. adr. A4-Freiumschlag). Der Druck dieses Ökoporträts wurde ermöglicht durch den Beitrag der Vereinsmitglieder. © NVN/BSH. Nachdruck für gemeinnützige Zwecke ist mit Quellenangabe erlaubt. Jeder, der Natur- und Artenschutz persönlich fördern möchte, ist zu einer Mitgliedschaft eingeladen. Steuerlich abzugsfähige Spenden sind hilfreich. Konto: Landessparkasse zu Oldenburg (BLZ 280 501 00) Konto Nr. 000 4430 44. Adressen: BSH, Gartenweg 5/Friedrichstr.2a, D-26203 Wardenburg, www.bsh-natur.de Tel.: (04407) 5111, Fax: 6760, Email: info@bsh-natur.de. NVN, Alleestraße 1, 30167 Hannover, www.naturschutzverband.de Tel.: (0511) 7000200, Fax: 70 45 33, Email: info@naturschutzverband.de. Homepage des Naturschutzforums: www.nafor.de. Auflage: 10 000. Das NVN/BSH-Ökoporträt wird auf 100% Recyclingpapier gedruckt. Es ist im BSH-Internet abrufbar. Einzelpreis: 0,25