

Schwarzer Holunder

Nicht zuletzt durch seinen hohen gesundheitlichen Wert hat der Holunder in der Hausmedizin seit langem einen hohen Stellenwert. Schon im Mittelalter waren besonders seine Heilwirkungen bekannt. So schützt der Saft heiß getrunken vor Erkältungskrankheiten. Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) gehört zur Familie der Geißblattgewächse. Er ist ein Strauch oder kleiner Baum, der bis zu 7 m hoch wachsen kann. Die helle Rinde des Stammes ist stark gefurcht und dick. Die Lentizellen sind an den einjährigen Trieben deutlich sichtbar. Sie besitzen einen hohen Markanteil. Beim Zerreiben von allen grünen Pflanzenteilen tritt ein etwas unangenehmer Geruch auf.



Die Blüten erscheinen nach den Blättern. Die Einzelblüten sind in flachen oder wenig gewölbten, doldenartigen Rispen mit einem Durchmesser bis zu 35 cm zusammengefasst. Die Blüte ist süßlich duftend, weiß oder gelblich, hat einen Durchmesser von 6 bis 8 mm und ist aus fünf abgerundeten, breiten Blütenblättern zusammengesetzt. Sie lockt zahlreiche Insekten an. Der reife Fruchtstand ist überhängend, mit roten, weißen oder grünen Rispenästen. Die Früchtchen sind 5 bis 7 mm groß, kugelig schwarz und sehr dekorativ. Der Saft ist von tiefroter Farbe. Die Fruchtreife setzt je nach Sorte ab Mitte August ein. Der schwarze Holunder ist gut geeignet zum Beschatten von Kompostlegern und seine Anwesenheit soll die Wurmvermehrung fördern. Der Kulturholunder stellt höhere Ansprüche an den Boden als die Wildform. Er liebt tiefgründigen, durchlässigen Boden mit guter Durchlüftung. Der Boden sollte vor allem im Sommer eine gute Wasserführung haben. Die aus Österreich stammende Sorte 'Haschberg' ist regelmäßig und reichfruchtend. Die Ansprüche an das Klima sind gering. Sowohl gegen Winterfröste als auch Früh- und Spätfröste ist der Schwarze Holunder nicht empfindlich. Durch die späte

Blüte, Anfang Juni, kommt es auch in extremen Frostlagen kaum zu Blütenfrost. Die Früchte enthalten Apfel- und Weinsäure und Gerbstoffe. Von den Mineralstoffen ist neben Kalzium und Phosphor besonders Kalium enthalten. Alle grünen Pflanzenteile, Doldenstiele und auch die Kerne enthalten das zum Erbrechen reizende Sambunigrin, das durch Erhitzen aber zerstört wird.

Rezeptvorschläge

Holundersaft

1 kg reife Holunderbeeren entstielen, unreife Früchte entfernen (Saft wird sonst bitter), 100 g Zucker zugeben und im Dampfsafter entsaften. Heiß und randvoll in Flaschen füllen; stehend, dunkel und kühl aufbewahren.

Holunder-Punsch (für Kinder geeignet)

Saft und Schale von einer Orange, ungespritzt, einer Zitrone, ungespritzt, 1l Holundersaft mit einem halben Liter schwarzer Tee (evtl. auch Früchte- oder Hagebuttentee) mischen. Ein Stück Zimt und zwei Nelken zugeben, erhitzen und je nach Geschmack Zucker zugeben.

Holunder-Hagebutten-Marmelade

750 g Holunderbeeren waschen, entstielen. 1 kg Hagebutten waschen, putzen, entkernen. Mit 3/8 l Wasser 3 min kochen lassen, passieren und 1 kg Zucker zugeben, aufkochen (Gelierprobe!) und heiß in Gläser füllen. An Stelle von Hagebutten können auch Birnen und Zwetschgen verwendet werden (Geliermittel zugeben).

Holunder-Tee

3 TL getrocknete Holunderblüten in einen Becher geben. ¼ l Wasser aufkochen, darüber gießen, 10 min ziehen lassen. Durch ein Sieb in ein vorgewärmtes Teeglas gießen. Mit Honig süßen.

