

Gertrud Graf

Aus dem Garten der Natur: *Schwarzer Holunder*



Mit diesem Beitrag (und weiteren in den nächsten Heften) will ich darauf aufmerksam machen - oder nur daran erinnern, dass uns die heimische Natur reich beschenkt. Wir müssen uns nur die Mühe machen und die Zeit nehmen, in die Natur zu gehen und zu sammeln. Im Garten der Natur

können wir Früchte, Kräuter und Gemüse ernten und mit teils überlieferten Rezepten zu kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten. Schon im ersten Beitrag zeigt sich die vielseitige Verwendung einer uns allen bekannten Pflanze, des „Schwarzen Holunders“.

Der sommergrüne Strauch, im Volksmund auch nur Holunder oder Holler genannt, wächst mehrtriebig und ausladend, im Alter erreicht er bis zu 7 Meter Höhe. Der Hollerstrauch bevorzugt stickstoffhaltigen, feuchten Boden und findet sich ganz natürlich in der Nähe von Ställen ein oder dort, wo Jauche in den Boden gelangt. Der Strauch ist eigentlich anspruchslos, erträgt Halbschatten

und Rückschnitt gut, leidet aber in manchen Jahren an starkem Blattlausbefall. In kleinen Gärten sind günstige Plätze die am Gartenrand, besonders wo es gilt, Gebäude oder Mauern zu verdecken.

Im Juni ist er von gelblichweißen Blüten übersät, die angenehm und stark duften. Daraus entwickeln sich bis Ende August, Anfang September schwarze Beeren, die nur *gekocht*

gegessen werden sollten, da sie roh leicht giftig sind. Die Volksmedizin räumt dem „sambucus nigra“ (lateinische Bezeichnung für „Schwarzer Holunder“) eine wichtige und bedeutende Stellung ein. Blüten und Beeren finden Anwendung bei Husten und Erkältungskrankheiten, bei Hautschäden und Rheuma.

Es lohnt sich in mehrfacher Hinsicht einen Hollerstrauch zu pflanzen bzw. ihn wild wachsen und ihm die notwendige Pflege zuteil werden zu lassen. Auf der Bank unterm Hollerbusch kann man es sich bequem machen, da der strenge Geruch der Blätter und der Rinde die Fliegen und Mücken vertreibt.

Der Aberglaube um den Holunder ist im Volk noch tief verwurzelt. Der Holunderstrauch war früher der Wohnsitz der beschützenden Hausgötter, die germanische Göttin Freya hielt sich ebenfalls darin auf. So nahm einst der Bauer vor dem Holunderstrauch den Hut ab. Gefällt durfte der Strauch nicht werden, sonst wurde Unglück erwartet - oder dass ein Familienmitglied in nächster Zeit stirbt.



Aus den **Blüten** kann man Erfrischungsgetränke zubereiten, sie in Teig getaucht ausbacken oder sie roh essen. Dafür schneidet man trockene, frisch aufgeblühte und saubere Blütendolden ab.

Nun einige Rezepte mit Blüten zum Ausprobieren:

Holundersirup

10 Holunderblüten mit 1 l Wasser und 2 geviertelten Zitronen (unbehandelt) einen Tag stehen lassen. - Abseihen.

1 kg Zucker mit 30 g Zitronensäure zugeben und wieder einen Tag zugedeckt stehen lassen. Öfters umrühren. Zum alsbaldigen Verbrauch in saubere Flaschen füllen und nach Belieben mit Leitungswasser oder Mineralwasser verdünnen. Der Sirup kann auch bei 70 Grad 20 Min. sterilisiert werden.

Holunderküchl

Teig: 375 g Mehl (evtl. 1/2 Vollkornmehl), 3 Essl. Zucker, 1 Pr. Salz, 1/2 l Milch, 3 - 4 Eier, 1 Tl. Backpulver; Ausbackfett

Die sauberen Holunderblüten mit dem Stiel in den Teig tauchen und beim Einlegen in das heiße Fett leicht schütteln, damit sie ein schönes, krauses Aussehen bekommen. Vor dem Umwenden den Stengel mit einer Schere wegschneiden. Mit Puderzucker bestäuben oder in Zimt/Zucker tauchen.

Holunderessig

2 bis 4 saubere und trockene Blütendolden locker in eine Flasche geben und mit Apfelessig übergießen. Flasche verschließen und an einem schattigen Platz 4 Wochen ziehen lassen, dann abseihen.

Holunder-Gesichtswasser

(für die Schönheitspflege, zur äußerlichen Anwendung!)
3 Handvoll Holunderblüten mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen, so dass die Blüten bedeckt sind. 24 Stunden stehen lassen. Abseihen, 2 Essl. Zitronensaft zugeben und abfüllen. Das Gesichtswasser bei unreiner Haut verwenden.



Die **Beeren** werden vollreif geerntet. Je nach Verarbeitung erhalten wir ein gesundes und schmackhaftes Kompott, Getränk oder saftigen Kuchen.

Das sind Rezepte mit Pfiff, deren Resultate man nicht fertig kaufen kann. Mit Freude und Liebe zubereitet und schön abgepackt sind sie ein ganz persönliches Geschenk.

Hollerkompott

Je eine Schüssel Holunderbeeren (sauber abgezapft), halbierte und entsteinte Zwetschgen, Apfelspalten (evtl. mit Birnenspalten gemischt), 2 - 4 Essl. Zucker, 1/8 - 1/4 l Wasser. Alles in einen großen Topf geben, zum Kochen bringen und 10 - 15 Min. leise kochen lassen.

Verwendung: kalt als Nachspeise mit Vanilleeis oder zu Mehlspeisen (z.B. Semmel-, Grießschmarrn) essen.

Eine größere Menge kann auch eingekocht werden: 30 Min. bei 90 Grad.

Holler-Apfel-Gelee

1 l Hollersaft, 0,8 l Apfelsaft, 2 P. Gelierzucker (z.B. Dr. Oetker 2:1), 3 Essl. Zitronensaft.

Den erkalteten Saft mit Gelierzucker und Zitronensaft in einem hohen Kochtopf verrühren, bei starker Hitze zum Kochen bringen, 3 Min. sprudelnd kochen lassen, abschäumen und in vorbereitete Gläser füllen, verschließen und ca. 5 Min. auf den „Kopf“ stellen. (Gläser mit Twist-off-Deckel eignen sich gut).

Holunderglühwein

Hollersaft mit gleichem Anteil Apfelsaft mischen. Zimtstange und ganze Nelken dazugeben und erhitzen. Mit Zitronensaft und Honig abschmecken und süßen. Nicht kochen lassen!

Der Holunderglühwein ist im Winter ein gutes, vorbeugendes Mittel gegen Erkältungskrankheiten. Statt Apfelsaft kann auch Rotwein verwendet werden.

Hollerlikör

1/4 l gekochter Hollersaft, 1 Tasse frische Beeren, 2 - 6 Essl. Zucker, 1 l Zwetschgenwasser und nach Belieben: 1 Zimtstange, Vanille, 2 Gewürznelken.

Saft mit Zucker verrühren, mit den Beeren in eine weithalsige Flasche füllen, Gewürze zugeben, mit Zwetschgenwasser übergießen. Verschließen und an einem warmen Ort 6 Wochen lang ziehen lassen. Filtern und in Flaschen füllen.

Holunderkuchen

Teig: 200 g Mehl mit 1 Msp. Backpulver, 1 Eidotter, 1 Essl. sauren Rahm, 1 Pr. Salz

Belag: 4 Tassen abgezapfte Hollerbeeren, 2 Tassen gem. Mandeln, 3 Essl. Zucker, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone, Vanille, wenig Zimt, 1 Essl. Rum, 3 Eiweiß

Das Mehl, Salz und die kalte Butter zu einem Mürbteig verarbeiten, Rahm und Eidotter unterkneten und 1 Std. kalt stellen. Auswellen und eine gefettete Springform (d 26 cm) damit auslegen. Die Beeren mit Zucker bestreuen und ohne Wasser ca. 10 Min. in einem Topf erwärmen und abkühlen lassen. Restliche Zutaten unterheben, ebenso den steifgeschlagenen Eischnee und die Gewürze. Die Masse auf dem Mürbteig verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. backen.

Der Schwarze Holunder ist für mich eine wichtige und bedeutende Pflanze. Im Laufe der Zeit ist der Verbrauch von chemisch behandelten, teuren, umweltbelastend weit gereisten exotischen Früchten alltäglich geworden.

Das Wildgewachsene in unserer Heimat wird dagegen oft wenig beachtet. Dass das nicht so sein sollte, sieht man hoffentlich an der Vielfältigkeit der Holunderrezepte, einer halb vergessenen Frucht, die man - wie viele andere heimische Früchte - unbehandelt, kostenlos, frisch, vielseitig, gesund und schmackhaft verarbeiten und genießen kann.

Viel Freude beim Ausprobieren!