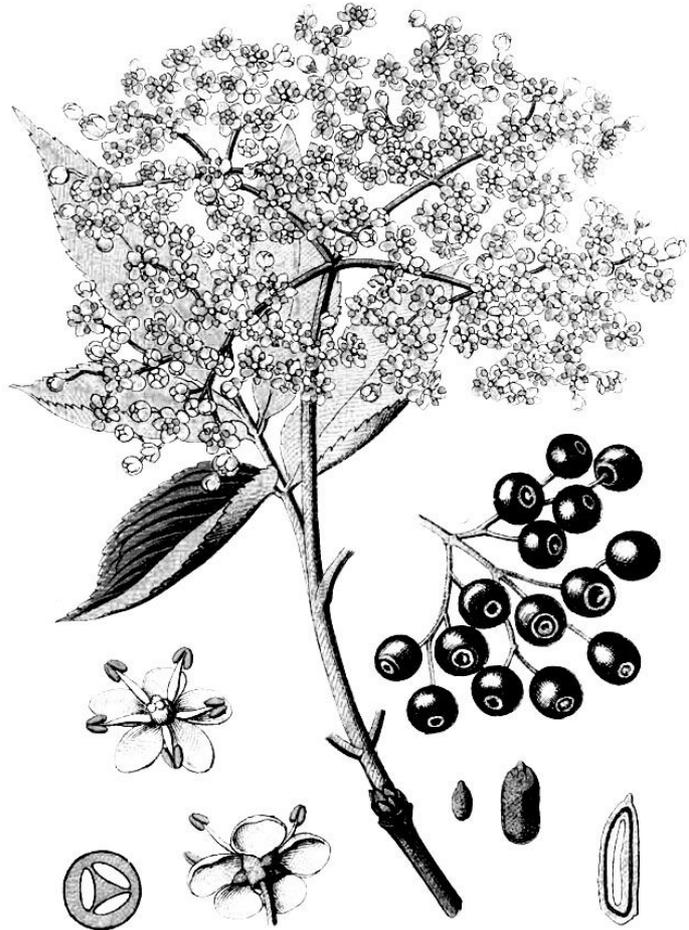


## Echter Holunder

Schwarzer („Echter“) Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein seit Jahrtausenden hoch geschätztes, mittelhohes Gehölz. Zu jedem Gehöft gehörte auch ein „Höllner“.

Die Pflanze wird zumeist 5-7 m hoch. Die wohlriechenden, weißen, schirmförmigen Blütenstände bilden sich im Mai/ Juni, im Spätsommer entwickeln sich die schwarzroten Beeren.

Die Blüten nähren viele Insekten. Vor allem bei Bienen sind sie wegen ihres Nektars sehr beliebt. Die Beeren dienen einer Vielzahl von Vögeln als Nahrung. Sie verbreiten die Pflanze durch Ausscheidung von Kot mit Samen darin.



Wir Menschen nutzen Holunder zur Anfertigung von heilemdem Tee und für Leckereien: Holundersaft, Kindersekt, Gelee usw.

Das Gehölz ist weder dornig noch stark verzweigt. Was manchen Gartenfreund hier freut, schätzen Vögel weniger: Als Nistplatz gilt Holunder gegenüber Feinden als nicht besonders sicher. Auch eignet er sich weniger als Hecke, aber hervorragend für einen sonnigen bis halbschattigen, freien Standort in der Siedlung. Holunder bevorzugt nährstoffreiche Böden, gedeiht somit auch in Gärten. In der Natur steht er als Gebüsch auf nährstoffreichen Humusböden z.B. am Waldesrand (Saum).

Die Beeren und Blätter des Holunders gelten roh als leicht giftig. Haustieren wie z.B. Kaninchen sollte die Pflanze nicht als Futter vorgelegt werden. Bei kurzem Aufkochen wie z. B. bei der Marmeladen-Herstellung werden die Beeren-Giftstoffe aber zersetzt.

Zeichnung: Johann Georg Sturm 1796

# Rezepte

(Als Zutat empfehlen wir die Verwendung von BIO-Produkten)

## Holunderblüten-Tee

Schweißtreibender Aufguss. Bei Erkältung und grippalem Infekt. Vor der Einnahme bitte Rücksprache mit Arzt oder Apotheker.

2 Teelöffel Holunderblüten (Apotheke: „Flores sambuci“) mit ¼ Liter kochendem Wasser ansetzen, 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

## Holundersaft:

2 ½ kg	frische Holunderbeeren		
1 ½ kg	Zucker	½	Zitrone
1 l	Wasser		

Beeren waschen und vom Stiel entfernen, in einem Topf geben und mit Wasser bedecken, 10 min köcheln, Sieb mit Geschirrtuch auslegen und Beeren hindurch pressen. Saft mit Zucker und Zitrone erneut aufkochen, in heiß ausgewaschene Flaschen füllen und sofort verschließen. Dunkel und kühl lagern.

Sehr gut gegen Erkältungen und zur Unterstützung des Immunsystems!

## Holundersekt:

10	Blütenstände	0,5 - 1 kg	Zucker
25 g	Weinsteinsäure	2	Zitronen/ Limetten
5 l	Wasser		(ungespritzt BIO)

Zutaten in ein Gefäß geben. Zugedeckt 4-7 Tage ruhen lassen, bis Gärung einsetzt. Dann durch ein Sieb/ Tuch abseihen, in heiß ausgespülte Flaschen mit „Plop“-Verschluß füllen. Im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 1-2 Wochen verzehren. Vorsicht beim Öffnen der Flasche: Der „Sekt“ steht unter Druck. Nicht mit fest verschlossenem Schraubverschluss lagern!

## Holunderblüten-Pfannkuchlein:

<i>Für den Teig:</i>		1 Prise	Salz
2	Eier	Geriebene Zitronen, unbehandelt!	
100 g	Mehl		
140 ml	Milch	<i>zum Untermischen:</i>	
2 TL	Zucker	12	Blütenstände

Pfannkuchenteig zubereiten. Blütenstände zum Säubern in Wasser schwenken. Blüten abzupfen und im Teig unterheben. Pfannkuchen braten.