

Die Wiederentdeckung des Alleskönners

Der Holunderbeerstrauch

Holunder ist eine Wildobstsorte, die mit ihren großen Blüten und den auffälligen Beeren in den Frühlings- und Sommermonaten die heimische Landschaft herrlich akzentuiert. Er hat aber auch eine große Tradition und Bedeutung in der Lebensmittelproduktion und als Heilpflanze, was sich in zahlreichen Mythen und Legenden niederschlägt, die sich um ihn ranken.

Der schwarze Holunder (*Sambucus nigra*), der in den meisten Fällen gemeint ist, wenn vom Holunder die Rede ist, wird in Bayern und Österreich auch Holler, in der Schweiz Holderbusch und in Norddeutschland Flieder genannt und ist ein Strauch oder Baum mit zwei Gesichtern. Im Winter wirkt das Moschuskrautgewächs durch sein stark verzweigtes, krummes, morsch wirkendes Geäst und seine mit warzenartigen Korkporen übersäte graubraune Rinde, als wäre er Tod. Ab Mai, wenn der Busch zu blühen beginnt und bis zu 30 cm große Schirmrispen ausbildet, beginnt seine Verwandlung vom hässlichen Entlein zum schönen Schwan. Dann hüllt er sein raues Inneres in ein grün-weißes Kleid und beginnt Früchte auszubilden, die im unreifen Zustand zunächst grün sind, im Spätsommer zu reifen beginnen und dabei langsam rot und schließlich schwarz-violett werden. Holunder gehört zu den am weitesten verbreiteten Straucharten in Mitteleuropa, was er zum einen seiner Widerstandsfähigkeit gegen Frost, Krankheiten und Schädlinge,



Bilder: © PhotoSg - Fotolia.com, © Meyna Grau - Fotolia.com, © Johanna Mühlbauer - Fotolia.com



Erst wenn der Holunder ab Mai zu blühen beginnt und Schirmrispen aus vielen Einzelblüten entwickelt, zeigt sich seine ganze Schönheit. Ab August reifen seine Beeren und sorgen für zusätzliche farbliche Akzente in rot und schwarz-violett

zum anderen aber auch seiner Anspruchslosigkeit zu verdanken hat. Als Flachwurzler blüht er selbst auf den kargsten Böden noch üppig und man findet ihn sowohl auf Waldlichtungen und Wegrändern, als auch auf Schutthalden.

Traditionelle Verwendung

Die Äste des Hollers sind innen hohl und mit einem weichen, weißen Mark gefüllt, was sie in früheren Zeiten zu einem beliebten Spielzeug für Kinder machte. Denn ausgehöhlt eignen sich die Äste ganz hervorragend als Flöte oder Spuckrohr. Lädt man ein solches Spuckrohr dann auch noch mit den Beeren des Holunders, wird daraus eine von allen Müttern gefürchtete Waffe, denn Holunderbeersaft bekommt man kaum mehr aus den Kleidern heraus. Deshalb wird er auch schon seit Jahrhunderten als natürliches Färbemittel für Textilien, Leder und Haare verwendet. Nachdem er von chemischen Farbstoffen fast gänzlich

verdrängt wurde, gewinnt er in den letzten Jahren wieder an Bedeutung, da die Skepsis gegenüber der Unbedenklichkeit solcher Färbemittel kontinuierlich zunimmt. Und so findet er heute nicht nur Anwendung in der Textilindustrie, sondern wird auch von der Lebensmittelindustrie als Farbstoff verwendet.

Er eignet sich aber nicht nur zum Einfärben der unterschiedlichsten Lebensmittel, sondern verleiht vielen Gerichten und Getränken auch geschmacklich das gewisse Etwas. Er lässt sich zu Mus, Saft und Marmelade verarbeiten, seine Blüten lassen sich durch einen Pfannkuchenteig ziehen und anschließend in Fett ausbacken, aus den Beeren wird in Norddeutschland eine Fliederbeersuppe zubereitet und in roter Grütze kann er ebenso Bestandteil sein. Außerdem kann man ihn zu Sirup, Limonade, Wein oder Likör verarbeiten.

Eine große Tradition hat der schwarze Holunder aber auch als

Heilpflanze. Als solche wird er bereits seit der Antike eingesetzt und gilt auch heute noch als eines der bekanntesten Volksheilmittel mit einem breiten Spektrum an Anwendungsgebieten.

Verwendet man fast alles von ihm: Blätter, Rinde, Wurzel, Blüten und Früchte. Die Blüten haben eine schweißtreibende Wirkung, weshalb sie vor allem bei Erkältungskrankungen zum Einsatz kommen. Ihnen wird aber auch eine beruhigende, schmerzlindernde und leicht abführende Wirkung zugeschrieben. Blätter und Blüten werden in der Homöopathie angewendet und dort als Schnupfenmittel für Säuglinge, bei Fieber, Übelkeit, Blähungen und Durchfall verordnet. Die Wurzel und die Rinde wirken harntreibend, weswegen sie gerne zum Entwässern empfohlen werden. Die Holunderbeeren sind reich an Vitaminen und sollen die allgemeinen Abwehrkräfte des Körpers stärken. Allerdings dürfen diese unter >