

Holunder

Vor dem Holder sollst du den Hut ziehen

▷ Der Holunderbusch hat auch heute noch seinen festen Platz in jedem Bauerngarten. Zur Zeit unserer Urgrosseltern erwies man dem Holunder sogar durch Ziehen des Hutes die Ehre. Seine Heilkräfte waren bereits in der Antike bekannt. Heute ist es vor allem das feine Aroma seiner Blüten und Beeren, das in vielen Getränken Verwendung findet.

VON MONIKA MÜLLER

Jeweils im Juni begab ich mich mit meiner Freundinnenschar zum Holunderblütensammeln auf den Waldspaziergang. Bei fröhlichem Geschwätze wurden sorgfältig einige luftige Schichten der duftenden Schirmrispen in den grossen Weidekorb gelegt. Dann schnell, schnell zurück nach Hause, ein Bier teig geschlagen, die Blütendolden darin getunkt und im heissen Öl gebacken. Dazu eine Erdbeersauce und Puderzucker: Unser Glück war perfekt. Heute, Jahre später, steht ein riesiger, alter Holunderbusch zwei Meter vor meinem Stubenfenster. Er beschützt mein Haus und bietet unzähligen Vögeln Nahrung. Blütendolden kann ich nun im Frühsommer direkt vom Fenster aus ablesen. Allerdings lassen mir die Vöglein nur in ganz guten Jahren einige Beeren für eine Holundersuppe. Im Winter ist mein Holunderbusch voll gehängt mit Futterhäuschen, und so habe ich das ganze Jahr hindurch die putzigen gefiederten Freunde vor meinem Beobachtungsposten.

Botanisch ist die Stellung der Sambucus-Arten im Pflanzensystem seit Langem umstritten. Wurden sie früher zu den Geissblattgewächsen gezählt, werden sie heute den Moschuskrautgewächsen zugeordnet. So gibt es weltweit (je nach Klassifizierung) 10 bis 30 Holunderarten, in unseren Breitengraden heimisch sind gerade einmal drei: *Sambucus nigra*, der Schwarze, *S. racemosa*, der Rote, und der Zwergholunder, *S. ebulus*. Der grösste und wichtigste von ihnen, der Schwarze Holunder, wird als Strauch bis fünf Meter, als kleiner Baum bis sieben Meter hoch. Die Zweige sind oft bogen-

artig ausladend. Wild kommt er an Bachufern und Waldrändern vor. Er ist eine der in Mitteleuropa häufigsten Straucharten. In den Alpen ist er bis zu einer Höhe von etwa 1500 m ü. M. anzutreffen. Gepflanzt wurde er bis in die 1980er-Jahre vornehmlich nur im Haus- und Bauerngarten. Heute ist das anders: «2014 sind für die Schweiz 25,4 Hektaren Holunderplantagen angemeldet. Spitzenreiter ist der Kanton St. Gallen mit 14,9 Hektaren, gefolgt vom Kanton Thurgau mit 6,6 Hektaren», berichtet Jimmy Mariéthoz, Leiter der Fachstelle Gemüse- und Beerenanbau, BBZ Arenenberg. Warum Holunderkulturen vor allem in der Ostschweiz

Die in den Holunderbeeren enthaltenen Vitamine sind dank den reichlichen Gerbstoffen überaus stabil.

anzutreffen sind, liege daran, dass die Obstbauern in dieser Gegend sehr innovativ seien und immer wieder nach alternativen Kulturen Ausschau halten würden, meint Mariéthoz. So wurden bereits 1976 von dem Landwirtepaar Hans und Annemarie Eberle in Altnau (TG) die ersten Holunderplantagen der Schweiz angelegt. Unterdessen sind daraus vier Plantagen geworden. Gerade eben hat der Sohn Andreas den Hof übernommen und führt die Holunderkulturen mit Begeisterung weiter. Im Erwerbsanbau wird der Holunder als niedriger Baum mit zwei bis maximal drei Meter Höhe erzogen. Er findet Verwendung als Lebensmittel, Heilmittel und als Farbstoff. Eberles liefern die getrockneten Blüten vor allem an die Kräuterbonbonfabrik Ricola AG, zur Herstellung der feinen Holunderbonbons, und die nassen Blüten an Möhl in Arbon für den «Swizly Cider». Die Mischung aus Apfelwein, Süssmost und Holunderblütenessenz ergibt mit fünf Volumenprozenten Alkohol ein leichtes Bar- und Apérogetränk. «Wir sind beim Verkauf der Blü-



ten vertraglich abgesichert. So ist der Holunder ein sicherer Wert in unseren Pflanzungen», meint Hans Eberle.

Blütenzauber

Je nach Region und Witterung blüht der Schwarze Holunder von Ende April bis in den Juli hinein in 10 bis 15 Zentimeter breiten, weissen bis gelblichen flachen Trugdolden, die herrlich duften. Geerntet werden diese bei trockener Witterung in sorgfältiger Handarbeit. Nur Blütendolden mit vollständig geöffneten Blüten haben das volle Aroma. Sie müssen noch am selben Tag verarbeitet werden. Im kommerziellen Anbau werden sie für wenige Stunden in Wasser eingelegt und anschliessend mit der Traubenpresse abgepresst. Nach der Pressung wird der Extrakt filtriert, abgefüllt und bei -18 °C bis zur Verwendung gelagert. Ebenso können die Blütendolden direkt eingefroren oder aber getrocknet werden. Von einem Kilogramm Blüten bleiben nach dem 3- bis 4-tägigen Trocknungsprozess noch 150 Gramm übrig. Die ätherischen Aromastoffe der Blüten lassen sich auch gut in Öl einfangen und zum Kochen verwenden.

Blauschwarze Steinfrüchte

Mitte August verfärben sich dann die ovalen bis rundlichen, beerenähnlichen Steinfrüchtchen ins Blauschwarze und können Anfang bis Mitte September geerntet werden. Sofern die Vögel sich noch nicht ausgiebig bedient haben, wiegt eine Einzeldolde ca. 120 Gramm. Die einzelne Frucht besitzt einen Durchmesser von nur etwa 5 bis 7 Millimeter, ist saftreich und enthält je drei Kerne. Wer die Früchte ernten will, soll die ganzen Dolden abschneiden und diese dann zu Hause abbeeren. Am einfachsten geht das Abbeeren, wenn die Dolden kurz eingefroren werden, dann kann man die harten Früchte einfach von den Stielen abribbeln, bevor sie zu Saft, Mus, Wein oder Marmelade verarbeitet werden. Die Holunderbeeren sind nur gekocht bekömmlich, roh verzehrt verursachen sie Übelkeit. Bei der kommerziellen Ernte werden die Früchte noch am Tag der Ernte in einer Weinkellerei mit einer Abbeermaschine von den Stielen getrennt, gepresst, auf 65 °C erhitzt und so zu Saft verarbeitet. Damit bleibt der Vitamingehalt maximal erhalten.

Schon in der Antike bekannte Heilwirkung

Ausgrabungen in der Schweiz und in Oberitalien belegen, dass der Holunder bereits in der Steinzeit



△ Holunderblütenernte in der Ostschweiz

Verwendung fand. Heilkundige der griechischen und römischen Antike nutzten den Holunder zu Heilzwecken, detaillierte Aufzeichnungen dazu lieferte Hippokrates (460 bis 377 v.Chr.), der ihn gegen Verstopfung, Wassersucht und Frauenbeschwerden empfahl. Auch Theophrast (371 bis 285 v.Chr.), Gajus Plinius der Ältere (23 bis 79 n.Chr.) und Dioskurides beschrieben und würdigten den Holunder. Im Mittelalter und darüber hinaus galt der Holunder als Ruheort der Elfen und soll die Kraft besitzen, böse Geister und sonstiges Unge- mach von Haus und Hof fernzuhalten. Seine magischen Kräfte wurden ihm möglicherweise infolge der Eigenschaften seines Astmarkes zugeschrieben. Holunderholzkügelchen können nämlich mit einem elektrostatisch aufgeladenen Glas- oder Metallstab regelrecht zum Tanzen gebracht werden. Das Holz wird im Kunsthandwerk zur Herstellung von Flöten und Tabakpfeifen verwendet, und es ist das bevorzugte Holz für Zauberstäbe. So ist es nur selbstverständlich, dass auch Harry Potters Zauberstab aus Holunderholz (*elder wand*) ist. Als Hausmittel wird Holunder auch heute noch rege verwendet. Am bekanntesten sind seine Hauptwirkungen: schweisstreibend, schmerzlindernd und antiviral. Die Blüten, respektive deren wässriger Auszug als Tee, haben eine schweisstreibende Wirkung bei Erkältungskrankheiten wie fiebrigen Grippeinfekten, Schnupfen und Bronchienproblemen. Ebenso wird Holunderblütentee bei Nervosität und Schlaflosigkeit eingesetzt und äusserlich bei unreiner Haut und Entzündungen

angewendet. Bei Gicht, Rheuma, Blähungen und Verstopfung wird Holunderbeerensaft empfohlen. Zurzeit finden sich in der medizinischen Datenbank PubMed über 700 wissenschaftliche Artikel zur Wirkung von diversen Holunderarten.

Inhaltsstoffe

Der schwarzblaue Farbstoff Sambucyanin der Holunderbeeren zählt zu den Flavonoiden. Dieser Farbstoff wurde früher zum Färben der Haare, von Leder oder auch Rotwein eingesetzt. Enthalten die Wildformen von *Sambucus nigra* ca. 2 bis 3 Gramm pro Kilogramm Erntegewicht, kommen die Kultursorten Haschberg oder Samyl auf 10 bis 15 Gramm. Mit der Verschärfung der Lebensmittelgesetze und der Abneigung der Konsumenten gegen chemische Farbstoffe ist Sambucyanin vermehrt von Interesse für die Lebensmittelindustrie. Als weitere Flavonoide sind Glykoside von Quercetin, Kampferol und Isorhamnetin enthalten.

Alle grünen Pflanzenteile, Doldenstiele und Kerne enthalten das Gift Sambunigrin. Dies ist ein cyanes Glykosid, welches Blausäure freisetzt. Sambunigrin führt zu Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall. Sambunigrin zerfällt bei hoher Temperatur, der Holundersaft muss daher vor der Verwendung erhitzt werden, Doldenstiele sollte man vor dem Pressen entfernen. Holunderbeeren enthalten je nach Sorte und Reifegrad pro 100 Gramm 10 bis 15 Gramm Zucker, 1,5 Gramm Fett und 2,5 Gramm Eiweiss. Mit 26 Milligramm pro Deziliter enthält Holundersaft doppelt so viel Vitamin C wie Apfelsaft und halb so viel wie Orangensaft. Die in den Holunderbeeren enthaltenen Vitamine sind dank den reichlichen Gerbstoffen überaus stabil.

Hoher ökologischer Wert

Der Schwarze Holunder wird zur Erstbegrünung auf Halden, im Strassenbegleitgrün und zur Bodenbefestigung gepflanzt. Da die Art eine hohe Transpirationsrate hat und dementsprechend viel Wasser verdunstet, gehört er zu den «pumpenden Gehölz-Arten», die zur Entwässerung bzw. Trockenlegung lokaler Feuchtstellen geeignet sind. Tierökologisch ist der Schwarze Holunder von sehr hohem Wert. Im Frühjahr ist er beliebte Bienenweide und nach der Vogelbeere der wichtigste einheimische fruchttragende Strauch. 62 Vogelarten und verschiedene Säugetiere nutzen den Schwarzen Holunder als Nahrungsquelle, zudem dient er Vö-

Holunderküchlein

Holunderküchlein sind ein Genuss, den man in der heutigen Zeit der Globalisierung nicht das ganze Jahr und überall auf der Welt haben kann, sondern wirklich nur an einem warmen Frühsommertag, wenn die weissen Dolden voll erblüht sind.

Zutaten

- 12 Blütendolden
- 200 g Mehl
- 1 El Öl
- 2 Eier
- 4 dl Bier
- 1 El Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Fett zum Ausbacken
- Puderezucker
- 500g Erdbeeren

Zubereitung

Die Blüten gut ausschütteln und kleine Käfer entfernen. Für den Bierteig Mehl, Öl, Eier, Bier, Vanillezucker und Salz verrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Die Blütendolden in den Bierteig tauchen und dann in heissem Fett knusprig ausbacken. Vor dem Servieren den Stiel abschneiden und mit Puderezucker bestreuen. Mit einer Sauce aus pürierten Erdbeeren servieren.

geln als Schutz und zum Nisten. Nicht zu vergessen ist auch der Wert des Schwarzen Holunders für den essbaren Judasohr-Pilz, der in Mitteleuropa fast ausschliesslich auf alten Holunderstämmen wächst.

Holunder in der Küche

Am bekanntesten ist heute wohl die Verarbeitung der Holunderblüten zu Sirup. Das feine Aroma dieses Sirups ist nicht nur als Getränk hochgeschätzt, er kann auch das ganze Jahr hindurch diversen Süssgerichten und Fruchtzubereitungen ein leckeres Quentchen Sommer verleihen, indem man zum Beispiel über die Apfelomelette etwas Sirup statt Puderezucker gibt, oder Griessköppli, Fruchtsalate, Marmeladen und Gelees damit würzt. Die getrockneten Blüten ergeben einen feinen Tee. Gemörsert und mit Salz vermischt erhält man Würzsalz. Das In-Getränk des Sommers 2012, der «Hugo», brachte schliesslich die Holderblüten auch in alle Bars und Restaurants der Schweiz. Holunderblütensirup, Prosecco, Minze, Limetten, alles verdünnt mit Sprudel: Das Getränk wird auch im Sommer 2014 noch so manchen Gast erfreuen.