

Holunderlikör

Holunderbeeren entsaften und 1 Liter Holundersaft mit 250 g Zucker und dem ausgeschabten Mark einer Vanillestange (oder 1 Päckchen Vanillezucker) ½ h kochen und ½ l ca. 40%igen Rum zugießen.



Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)



Alle Teile bis auf die Blüten sind giftig – auch die rohen Beeren. Gekocht verlieren sie ihre Giftwirkung. Die Blüten als Küchlein in Bierteig oder als Waffeln gebacken sind eine Delikatesse. Sie eignen sich auch für Sirup, als Dekoration für Bowlen und Speisen sowie zum Trocknen, als Tee. Dieser „Fliederblütentee“ wirkt kräftigend, schweißtreibend und fiebersenkend bei Erkältungen. Die Beeren werden seit der Steinzeit verwendet und sind gekocht beliebt für Süßspeisen, Liköre und Getränke. Den „Fliederbeersaft“ schätzt man vor allem zur Winterzeit als Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten. Die Blätter und Rinde werden in der Volksheilkunde u.a. bei Husten, Rheuma, Wassersucht und als Abführmittel empfohlen. In der Homöopathie schätzt man sie vor allem als Schnupfenmittel für Säuglinge und Kleinkinder.

In der Kosmetik schätzt man die Blüten zur Hautreinigung, z.B. in Dampfbädern, Gesichtswässern oder als Zusatz für Reinigungsmilch und Badeöl. Sie eignen sich auch als Shampoo für helles Haar.

Die Beeren enthalten einen intensiven Farbstoff und wurden früher zum Färben von Haaren, Leder oder Rotwein sowie in der Buchmalerei eingesetzt. Sie liefern noch heute Farbstoffe für die Lebensmittelindustrie. Wolle und Seide können mit den Beeren violettbraun gefärbt werden. Die Blätter färben (schmutzig) grüngelb und mit Chromsalz senffarben. Rinde und Wurzeln färben schwarz.

Ein Sud aus den Blättern kann als Pflanzenschutzmittel verwendet werden.

Er galt lange Zeit als beschützender „Hausbaum“, den zu fällen Unglück brachte. Der Ausspruch „Da ist was im Busche“ hat sich eingebürgert, seit man zur Geburt die Gaben für das Neugeborene der beschützenden Göttin HOLLER in den Busch gelegt hat. So steht auch sein Name mit ihr in Verbindung. Seit der Antike symbolisiert er geistige Entwicklung und die höchsten Ziele des Menschen. Als Räucherkraut unterstützen die Blüten oder das Mark Übergangsrituale sowie Heilung und Schutz.

Merkmale

3-7 m hoher Strauch. Durch intensiven Geruch sowie Blatt- und Blütenform nahezu unverwechselbar. Der Trauben-Holunder (*Sambucus racemosa*) hat traubige Blütenstände, rote Früchte und braunes Mark in den Zweigen – statt weißem wie beim Schwarzen Holunder (Lupe). Der giftige Attich (*Sambucus ebulus*, s. S. 258) ist eine bis 2 m hohe Staude.

Standort

Stickstoffzeiger in feuchten Wäldern, Waldlichtungen, Hecken und in Siedlungen.

Wirkstoffe

Blüten: ätherische Öle, Glykoside, Flavonoide, Gerbstoffe

Blätter, Rinde und unreife Früchte: Blausäure-Glykoside (Alkaloid Sambuzin)

Früchte: ätherische Öle, Anthocyane, Flavonoide, Vitamine, Mineralien