

Holunder

Sambucus nigra

Familie:

Moschuskrautgewächse

Allgemeines:

Der Schwarzer Holunder ist ein Strauch. Man erkennt ihn auch im Winter gut an seiner grauen Rinde mit den gepunkteten Korkwarzen. Das Mark der Äste ist weiss. Er hat 5-fach gefiederte Blätter. Seine Blüten sind klein und weiss. Im Herbst werden aus den Blüten blauviolette Früchte (Beeren) die nach unten hängen.

Phänologischer Kalender:

Die Holunderblüte zeigt uns den Frühsommer an. Sobald der Strauch zu 50% blüht.

Verwendung:

Der Holunder ist vielseitig verwendbar. Die Blüten können zum beliebten Holundersirup verarbeitet werden. Sie können aber auch im Bierteig ausgebacken werden oder roh gegessen werden. Der Tee aus den Holunderblüten ist ein guter Erkältungstee da er schweisstreibend wirkt. Besonders gut ist er wenn er mit Honig gesüsst wird.

Die Blätter, Rinde und die Wurzeln beinhalten giftige Stoffe. Auch die Beeren des Holunders sind ungekocht giftig und dürfen nur gekocht gegessen werden. Daher stammt das «Holunderkoch» Mehr erzähle ich euch dann im Frühherbst.

Bis jetzt habe ich nur den Schwarzen Holunder erwähnt es gibt aber noch zwei weitere Arten:

Der Rote Holunder

Die Blüten dieses Holunders sind grünlich-gelb und die Beeren sind rot leuchten. Das Mark der Äste ist bräunlich-gelb. Die unreifen und rohen Früchte (Beeren) sind giftig. Wenn man die Beeren kocht setzt sich ein Öl der Kerne auf der Oberfläche ab. Dieses muss entfernt werden. (löst Brechreiz aus)

Der Zwergholunder

Dieser Holunder ist giftig auch nach dem Kochen der Pflanzenteile. Bei einer Einnahme kommt es zu Übelkeit, Erbrechen, blutiger Durchfall, Kopfschmerzen usw. Man erkennt ihn an seinen weiss oder gelbweissen Blüten. Die in der Mitte (Staubblätter) dunkelrot sind. Die Schwarzen Beeren sind in aufrechten Fruchtständen und hängen nicht wie beim Schwarzen Holunder hinunter. Ausserdem sind die Blätter nur 3-4 gefiedert.

Quellen:

Heilpflanzen Akademie (www.naturakademie.com),
Die Kräuter in meinem Garten von Siegrid Hirsch und Felix Grünberger
Kräuterakademie, Salez

Diese Angaben wurden aus den Quellen und meinem eigenen Wissen weitergegeben. Ich Steffi Gschwend von STEFFIGestaltet sowie die genannten Quellen übernehmen keine Haftung für den Inhalt der Pflanzenportraits sowie auch bei Anwendungen von Rezepten und deren Auswirkungen.