



Natur und Umwelt

Frau Holles Busch



Frau Holle (aus Susanne Fischer: Blätter von Bäumen)

Ihnen mag der Grünschnabel manchmal als Märchenstunde erscheinen, doch heute wird er wirklich märchenhaft. Ich erzähle Ihnen von Frau Holle. Sie erinnern sich vielleicht dunkel an eine alte Frau, die faule Mädchen bestraft und fleißige belohnt. Sie schüttelt Betten, damit es auf der Erde schneit, backt Brot und hat Apfelbäume, die sich wünschen gerntet zu werden. Heute ist Frau Holle nur eine Märchengestalt, dabei war sie eine der höchsten germanischen Göttinnen. Man nannte sie Holla, Holda oder auch Perchta, die Strahlende. Wie im Märchen erschien sie jungen Mädchen als alte Frau. Ihr wurden Brot und Äpfel als Opfergaben unter ihren Busch gelegt: dem Holderbusch.

Wie seine Göttin stand auch der gute alte Holunder in hohem Ansehen. Bis vor 100 Jahren zog man den Hut, wenn man an ihm vorüberging, und fällen durften ihn nur Witwen oder Waisen, wenn man sich nicht unglücklich machen wollte.

Er durfte in keinem Garten fehlen, denn der kleine Baum ist allein eine veritable Apotheke.

Ich spreche hier vom Schwarzen Holunder. Der Rote Holunder spielt medizinisch nur eine untergeordnete Rolle und vom ebenfalls schwarzbeerenigen Attich oder Zwergholunder schweigen wir besser. Der Giftzwerg wurde zwar medizinisch genutzt, ist aber eine Herausforderung vor allem für den Patienten. Nix für Teilzeit-Apotheker.

Heutzutage kennt man vom Hollerbusch nur Blüten- und Beerenabkochungen, deren fiebersenkende Wirkung selbst die Schulmedizin einräumt.

Die Volksmedizin bekämpfte mit ihm 70 Krankheiten. Sebastian Kneipp empfahl z. B. eine Abkochung aus den Wurzeln gegen Korpulenz und Wassersucht, die Rinde schätzte Thomas von Aquin (1225-1274) als Brech- und Abführmittel. Eine Auflage aus Blättern soll Schmerzen lindern und Entzündungen zum Abklingen bringen. Und ein Holunderblätterttee steht im Ruf das Immunsystem zu stärken.

Ich verehere die Holunderblüten. Sie wirken u.a. immunstärkend, Kreislauf stabilisierend, kühlend, stärkend für die Atemwege, schweißtreibend und *virenfeindlich* und *virenreduzierend*. Jeden Tag übergieße ich zwei/drei Esslöffel getrocknete Blüten mit 1l **kalt**em Wasser, lasse ihn mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen und genieße das herrlich erfrischende und aromatische Getränk über den Tag. Blüten enthalten nur wenig Sambunigrin, ein Stoff, der Übelkeit und Erbrechen auslöst, deshalb braucht man sie nicht erhitzen.





Die Beeren hingegen, die ebenfalls schweißtreibend und antiviral wirken, darf man nicht roh verzehren. Erhitzen zerstört den Übeltäter.

Keine Ahnung, ob der wunderbare Holunder seine antivirale Wirkung gegen Covid-19 entfalten kann– Virus ist nicht gleich Virus -, aber er schmeckt himmlisch, und ich neige den Kopf, wenn ich am Baum vorbeigehe.

Wozu etwaige Entitäten verärgern.

Ihr Grünschnabel 24/2020

Warum nur gesund, lecker darf es auch sein

Holunder ist nicht nur ein Medizinschrank wie Hippokrates (460- 377 v. Chr.) ihn nannte, man kann auch sehr leckere Gerichte und Getränke mit ihm zaubern.



10 Holunderblüten-Dolden
¼ l Apfelessig
1 kg Zucker
2 unbehandelte Zitronen

Holunderblütensekt

Gewaschene Dolden in einen großen Topf legen, 5l Wasser, Essig, Zucker und die in Scheiben geschnittenen Zitronen darüber geben. Topf mit Tuch bedecken und an einem sonnigen, warmen Ort 2-4 Tage stehen lassen. Flüssigkeit durch ein Tuch gießen und in Flaschen abfüllen. Flaschen verkorken und mit Draht sichern. Kühl aufbewahren. Nach 8 Tagen ist der Sekt fertig.



400 g Holunderbeeren
300g Birnen
300g Äpfel (alle Früchte
geputzt gewogen)
2 EL Zitronensaft
1 kg Gelierzucker
Je ½ TL Zimt und Ingwer

Holunder-Fruchtaufstrich

Äpfel und Birnen in Stifte schneiden. Mit Holunderbeeren, Zitronensaft und Zucker mischen. Mischung aufkochen und 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zimt und Ingwer unterrühren, in saubere Schraubdeckelgläser abfüllen. Ein Schuss Amaretto schadet nicht.



10-12 Holunderblüten-Dolden
150 g Mehl
3 Eier
200 ml Milch
200 ml Wasser (Weißwein oder Bier)
3-4 EL Sonnenblumenöl

Holderküchle

Blütendolden nach Bedarf abwaschen und sanft trockentupfen.

Mehl mit Eigelb, Milch, Wasser (oder eine der anderen Flüssigkeiten) und einer Prise Salz in einer Schüssel zu einem flüssigen Teig verrühren und 20-30 Minuten ruhen lassen.

Eiweiß mit Vanillezucker steif schlagen und unter den Teig heben.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Blütendolden einzeln in den Teig tauchen und in der Pfanne goldgelb ausbacken.

Ein Päckchen Vanillezucker oder Puderzucker und Zimt darüber streuen und mit Früchten oder Vanillesauce servieren

Holunder – Balsamico-Essig

500g Holunderbeeren
600 ml Balsamico, dunkel
300g Zucker
1 Stange Zimt
Piment, Nelken
Balsamico mit Zucker erwärmen, bis dieser gelöst ist. Ein Gewürzsäckchen mit Zimtstange, Nelken und Piment in den Topf hängen und 5 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen, Säckchen entfernen, durch ein Mulltuch abseihen und abfüllen. Für kräftige Salate.

Holunderblüten –Apfelessig

Einige Holunderblütendolden in eine Flasche geben und mit Essig auffüllen. Flasche gut verschließen und 2-3 Wochen an einen dunklen Ort stellen. Den Essig in eine andere Flasche umfüllen.

Geeignet für Salate, zum Massieren, Badeszusatz.

Zur Gesichtereinigung: Essig 1:1 mit Wasser mischen

Es gibt eine Unzahl an interessanten Rezepten z.B. in Ellen Heidbömer (2007): Heilpflanze Holunder.- Herbig-Verlag

Fotos Pixabay