

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ein holder Strauch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724479>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Bilder: Plaimpicture/A., Doerenbruch, Saisonküche/Neil Barclay

# Ein holder Strauch

Der kräftige Duft des Frühsommers liegt in der Luft: Holunderblüten wachsen an vielen Orten. Sie sind seit Jahrhunderten kulinarische und naturmedizinische Zaubermittel.

Die Gattung *Sambucus* hat etwa zwanzig bis dreissig Arten, von denen drei in Mitteleuropa heimisch sind. Am bekanntesten ist der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) oder einfach Holunder. Holler sagen die Österreicher. Im Hollerbusch wohnte Frau Holle. Wie viele andere Märchen der Gebrüder Grimm steht auch das der Frau Holle auf einem mythologischen Fundament. Frau Holle geht auf die germanische Göttin Holla zurück – eine Hausgöttin, den Menschen wohlgesinnt. Sie half den Frauen in allen häuslichen Belangen. Tieren und Pflanzen bot sie Schutz, deshalb wurde sie auch als Fruchtbarkeitsgöttin verehrt.

Über die magische Kraft des Hollerbusches wurde früher viel Geheimnisvolles erzählt: An der Scheune schützte der Holler vor Blitzschlag. Holunder abhacken brachte Unglück.

Blüten, Blätter, Rinde, Beeren und Wurzeln waren seit der Antike wichtiger Bestandteil der Hausapotheke. Der Aufguss aus Blüten half gegen Sonnenbrand und Verstopfung. Blüten und Beeren galten als blutreinigend.

Holler wächst vor allem an Bahndämmen oder viel befahrenen Strassen. Die Blüten dieser Sträucher sind stark verunreinigt und enthalten möglicherweise Schwermetalle. Sammeln Sie Blüten in Gärten und Parks oder an Waldrändern. Dolden mit einem kurzen Stiel mit einer Schere abschneiden. In einen mit Leinen- oder Baumwolltuch ausgelegten Korb legen. Immer an sonnigen Tagen sammeln. Die Blüten sollten voll aufgegangen, der gelbe Blütenstaub sollte sichtbar sein. Dann ist der Duft am kräftigsten. Untersuchen Sie den Strauch vorher auf Lausbefall. Leider sind Holundersträucher anfällig für die ungeliebte Fleischbeilage.



## Holunderblütengelee

Für 3–4 Gläser à 2,5–3 dl

**10 Holunderblütendolden**  
**1 Flasche klarer Apfelsaft (7,5 dl)**  
**wenig Zitronensaft**  
**500 g Gelierzucker**

→ Holunderblütendolden säubern und vorbereiten. In eine weite Porzellan- oder Glasschüssel geben. Apfelsaft dazugiessen. Mit einem Gazetuch bedecken. 24 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen.

→ Konfitüregläser samt Deckel gründlich waschen, kochend heiss spülen und auf ein Tuch stellen.

→ Apfelsaft in eine Pfanne absieben. Mit Zitronensaft und Gelierzucker unter ständigem Rühren aufkochen. Bei hoher Hitze 10–15 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Gelierprobe machen: wenig Gelee auf einen kalten Teller geben, nach kurzer Zeit muss das Gelee anziehen. Heisses Gelee sofort in die Gläser abfüllen und diese verschliessen. Auskühlen lassen.

**Herbe Variante** Statt Apfelsaft 7,5 dl trockenen Weisswein nehmen. 2 Stängel

Zitronengras quetschen. Mit den Blüten ziehen lassen und ebenfalls mitkochen. Vor dem Abfüllen entfernen.

**Tipps** Eignet sich als feiner Brotaufstrich oder zum Bestreichen von Kuchen oder Biskuits. Die herbere Variante passt auch zu kaltem Siedfleisch, frischem Ziegen- oder Schafkäse. Statt mit Deckel die Gläser mit Zellophanpapier gemäss Packungsanleitung verschliessen. Dunkel und kühl gelagert ca. 6 Monate haltbar.

Vorbereitung 10 Minuten,  
dann 24 Stunden ziehen lassen  
Zubereitung 30 Minuten  
Pro Glas bei 4 Gläsern ca. <1 g Eiweiss,  
0 g Fett, 130 g Kohlenhydrate, 2650 kJ/640 kcal

### Blüten säubern

Die Blütendolden gut ausschütteln, weil sich darin öfter kleine schwarze Fliegen befinden. Dicke Blütenstängel bis zum Doldenpunkt (da, wo alle kleinen Stielchen zusammenkommen) zurückschneiden. Grüne Pflanzenteile nicht verwenden, sie enthalten ein Glykosid, das zum Erbrechen reizt.

## Köstlich essen unterwegs

Bozen lockt mit Leckereien vom österreichischen Knödel bis zur italienischen Mittelmeerspezialität. Feine Adressen in der Südtiroler Provinzhauptstadt finden Sie in der aktuellen Saisonküche. Und fürs genussliche Picknick in Ihrer Umgebung bietet das Kochmagazin verführerische Rezepte. Die Saisonküche erscheint monatlich. Das Jahresabo kostet nur 34 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).



## Was Holunder bewirkt

**Allergien** Es gibt Menschen, die auf Holunder überempfindlich reagieren und deshalb vorsichtig sein sollten. Doch das ist die Ausnahme, denn Allergiespezialisten schätzen die allergene Potenz dieser Pflanze als gering bis mässig ein. Kreuzreaktionen sind keine bekannt.

**Cholesterin** Der Schwarze Holunder enthält kein Cholesterin. Je nach Zubereitung kann sich das durch die Zutaten aber ändern. Aus diesem Grund lohnt sich ein genauer Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe.

**Diabetes** Mit 6,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm Beeren fällt Holunder für Zuckerkrankte ins Gewicht. Noch mehr gilt das natürlich für Gelee. Diabetes-Patienten müssen den glykämischen Index von Holunderblütengelee beachten und den Genuss dieser Köstlichkeit im täglichen Ernährungsplan einberechnen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Holunder wirkt sich positiv auf den Kreislauf aus. Die in Schwarzem Holunder enthaltenen Glykoside stärken ausserdem das Herz. Doch die Pflanze hat noch mehr gesundheitliche Vorteile. So wird Holunderblütentee in der Volksheilkunde gegen Erkältungen und Fieber sowie zum Gurgeln bei Atemwegserkrankungen genutzt. Bei äusserlicher Anwendung hilft Holunder bei Schwellungen und Entzündungen.

**Übergewicht** Da für Zubereitung von Holunderblütengelee eine ziemlich grosse Menge Zucker benötigt wird, müssen sich Menschen mit Gewichtsproblemen in Acht nehmen. Verboten ist Holunderblütengelee deshalb nicht, aber er sollte mit Mass genossen werden.

**Verdauung** Keine Probleme. Vor allem in Form von Wein reguliert Holunder sanft die Verdauung und den Stuhlgang. Mehr noch: Es wird ihm sogar harntreibende und appetitsteigernde Wirkung nachgesagt.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich