

Ein Alleskönner mit Tradition



◀ Holunderblüte.
La fleur de sureau.

Wenn ich an Holunder denke, läuft mir sofort das Wasser im Mund zusammen. Was lässt sich aus seinen Blüten und Beeren nicht alles zaubern, vom köstlichen Gelee über fruchtiges Mus und aromatische Limonade bis hin zu frittierten Küchlein. Dass er auch noch als Heilpflanze nützlich ist, bringt ihm weitere Bonuspunkte ein. Ob als Saft zur Stärkung des Immunsystems oder als Tee zur Regulierung der Verdauung, der Holunder kann fast alles. Neben all diesen positiven Eigenschaften ist er auch noch dekorativ und soll angeblich vor bösen Geistern schützen. Ich finde das sind Gründe genug, um ihm einen festen Platz im Garten einzuräumen. Der Meinung schliessen sich auch Bienen, Schmetterlinge und Vögel an, denen der Holunder als wertvolle Nahrungsquelle und Lebensraum dient.

Pflanzung und Pflege

Um einen *Sambucus* zu pflanzen, braucht es vor allem eines: ausreichend Platz. Ein Strauch des schwarzen Holunders kann mit bis zu 15 Metern ziemlich hoch und ausladend werden. Damit er einem nicht als Baum über den Kopf, sondern eher als Busch in die Breite wächst, können einige seiner Triebspitzen im Juni entfernt werden. Mit der richtigen Schnitttechnik lässt er sich klein halten, ohne am Ertrag seiner Beeren einzubüssen. In der Pflege ist der Holunder recht anspruchslos. Ein sonniger bis halbschattiger Ort mit feuchtem Boden, da fühlt sich er wohl. Im Unterschied zu mir macht ihm selbst Frost wenig aus.

Mit bis zu sechs Metern Wuchshöhe fällt die weisse Variante, *Sambucus nigra Alba*, ein wenig kleiner aus. Mindestens genauso schmackhaft ist aber das, was sich alles aus ihr herstellen lässt. Die hellen Beeren sind etwas fruchtiger als die schwarzen und bringen noch einen weiteren Vorteil mit sich. Der Saft der weissen Früchte färbt nämlich nicht. Das erspart beim Pflücken und Zubereiten so manche Flecken und Ärger.

Ernte und Verwendung

Zwischen Mai und Juli ist die Zeit reif, um die grossen Blüten zu ernten, die so angenehm frisch und fruchtig duften. Das einzige, was zum Pflücken benötigt wird, sind gutes Wetter, eine Schere und ein Korb, in dem die Dolden locker liegen können. Mit der Schere werden jeweils die ganzen Dolden abgeschnitten. Damit kleine Insekten dortbleiben, wo sie hingehören, schüttelt oder klopf man sie vorsichtig aus. Um die Blüten trocknen zu lassen, stellt man sie gut ausgebreitet auf einem Küchenpapier an einen schattigen Ort. Sobald sie sich fast von alleine von den Stängeln lösen, können sie in ein dunkles Glas gefüllt und lichtgeschützt aufbewahrt werden.

Wer statt der Blüten lieber die vitaminreichen Beeren verarbeiten möchte, kann damit ab August loslegen. Wichtig ist es nur Dolden abzuernten, die komplett durchgefärbt sind. Sobald der Holunder im Herbst seine Blätter abwirft, ist es auch mit der Beerenzeit vorüber. Wenn die Zeit fehlt, die Beeren sofort zu verarbeiten, können sie einfach eingefroren wer-

den. So lecker die kleinen Früchtchen jedoch aussehen, so giftig sind sie im rohen Zustand. Um sie essen oder trinken zu können, müssen Holunderbeeren zuerst für ein paar Minuten bei mindestens 80 Grad erhitzt werden. Danach steht dem gesunden Genuss nichts mehr im Wege.

Modegetränk mit Holunder

Schon von viele Generationen vor uns wurde der Holunder für seine Vielseitigkeit geschätzt. An seiner Fähigkeit als Allround-Talent hat sich bis heute nichts geändert. Im Gegenteil, als wichtigste Zutat des erfrischenden Modegetränks Hugo hat er sich auch bei der jungen Generation fest etabliert.

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, pflanzt seinen Strauch am besten im nächsten Herbst.



Rezepte

Holunderküchlein

Dazu braucht es folgende Zutaten: Die Holunderblüten in ganzen Dolden, 120g Mehl, zwei oder drei Eigelb, ein wenig Zucker nach Geschmack, eine Prise Salz und ein bisschen Milch. Das Eiweiss wird zu Schnee geschlagen. Die Zutaten zu einem dickflüssigen Teig rühren und den Eischnee drunter heben. Dann die gut gereinigten Dolden in den Teig tunken und in ausreichend Frittierfett ausbacken. Puderzucker drauf und geniessen!