

Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Systematik

Der Schwarze Holunder ist eine von mehr als 30 Arten der Gattung Holunder, die zur Familie der *Caprifoliaceae* (Geißblattgewächse) gehört. Der Strauch kann eine Höhe von bis zu 6 m erreichen.

Verbreitung

Der Schwarze Holunder ist von Europa bis nach Kleinasien verbreitet. Man findet ihn in den Ebenen, aber auch in Berglagen bis zu 1200 m Höhe. Er bevorzugt Waldränder und Auen und kommt in Schleswig-Holstein auch häufig im Knick vor.



Reifende Früchte des Holunders

Foto:BUND

Bedeutung für den Menschen

Die Beeren des Schwarzen Holunders sind nicht nur als Saft, sondern auch als Marmelade eine Delikatesse. Sie enthalten Vitamin B und C, Fruchtsäuren, ätherische Öle und vor allen Dingen das farbgebende Anthocyan. Dieses Antioxidans wirkt gegen freie Radikale und schützt damit unsere Zellmembrane. Der Konsum von Holunderbeeren wirkt damit dem Alterungsprozess entgegen. Die ätherischen Öle wirken schweißtreibend und schleimlösend und helfen bei Erkältungen. Diese Öle sind auch in Blüten und der Rinde enthalten, aus denen sich ein Tee zubereiten lässt.

Bedeutung für die Tierwelt

Bienen, Rosenkäfer und Blumenfliegen saugen ebenso wie Bienen die Pollen aus den Scheibenblüten des Holunders. Viele Vögel lieben die Beeren, besonders die Mönchsgrasmücke. Bis zu 20 verschiedene Tag- und Nachtfalterarten ernähren sich als Raupe von den Blättern oder saugen als Falter den Nektar des Holunders.

Kultur

Holunder ist anspruchslos und muss bei guter Gesundheit nicht zurück geschnitten werden, allerdings verkräftet er den Rückschnitt, um ihn den Gartenverhältnissen anzupassen, problemlos. Zu bedenken ist, dass die Sträucher viel Platz brauchen. Vermehrung ist durch Stecklinge möglich.

Weitere Fakten

Blüte: 06 - 08

Blütenfarbe/ - form: gelblich-weiße Scheibenblüten in großen, fünfstrahligen Trugdolden

Früchte: 08 - 09

Boden: stickstoffreich, mäßig sauer bis sauer

Licht: Sonne, mäßig warm

Rezepte:

Holunderblüten-Bowle

Zutaten

5 Blütendolden, 3 Esslöffel Honig, 0,7 l Rosewein, 0,7 l Sekt

Zubereitung

Holunderblütendolden gut ausschütteln, Stiele abschneiden und die Blüten in einen Topf geben. Die Holunderblüten mit Wein aufgießen, den Honig dazugeben und gut vermischen. Anschließend 8-10 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und vor dem Genuss mit Sekt aufgießen.

Holunderbeerkompott

Zutaten:

1 kg Holunderdolden, 25 g Butter, 25 g Mehl, 150 ml Rahm, 100 ml Milch,
100 g Zucker, 1/4 Tl. Zimtpulver

Zubereitung:

Die Beeren an den Dolden abspülen, trocken schütteln und dann von den Stielen zupfen. In einer weiten Chromstahlpfanne die Butter schmelzen. Das Mehl dazustreuen und unter rühren hell rösten. Die Pfanne von der heißen Herdplatte nehmen, Rahm und Milch dazu gießen und mit der Mehlbutter glatt rühren. Holunderbeeren hinzufügen und erneut erhitzen.

3/4 des Zuckers hinzufügen und bei kleiner Hitze zu einem dicken Mus einkochen. Das dauert rund 20 Minuten. Den restlichen Zucker mit Zimtpulver mischen. Das fertige Holunderkompott warm oder kalt mit Zimtzucker servieren. Dazu passt geschlagener Rahm.