

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

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



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

Ein holder Strauch

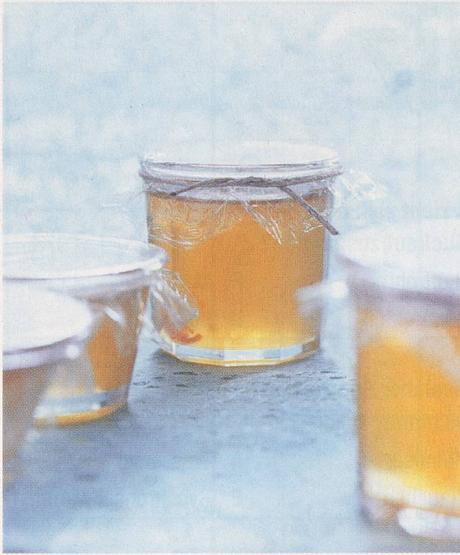
Der kräftige Duft des Frühsommers liegt in der Luft: Holunderblüten wachsen an vielen Orten. Sie sind seit Jahrhunderten kulinarische und naturmedizinische Zaubermittel.

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 mythischen 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 Holundersträuche anfällig für die ungeliebte Fleischbeilage.



Holunderblütengelée

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.

→ Konfitüreläser 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 kühlgelagert 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.

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 Zuckerkranke ins Gewicht. Noch mehr gilt das natürlich für Gelee. Diabetes-Patienten müssen den glykämischen Index von Holunderblütengelée beachten und den Genuss dieser Köstlichkeit im täglichen Ernährungsplan einberechnen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Holunder wirkt sich positiv auf den Kreislauf aus. Die in Schwarzen 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 Holunderblütengelée eine ziemlich grosse Menge Zucker benötigt wird, müssen sich Menschen mit Gewichtsproblemen in Acht nehmen. Verboten ist Holunderblütengelée 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

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 genüssliche 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 oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

