

Wunder-Holunder

Sambucus nigra - Sambucaceae

Der Schwarze Holunder ist einer unserer häufigsten heimischen Sträucher. Seit der Steinzeit ist er in Kultur. Er ist äußerst anspruchslos bezüglich des Standortes. Fast alle Pflanzenteile können genutzt werden: Blätter, Rinde, Blüten und Früchte. Schulmedizin, Homöopathie, Volksmedizin und Lebensmittelindustrie teilen das Interesse an diesem Strauch.

Botanische Verwandtschaft

Nach der derzeitigen Auffassung in der botanischen Wissenschaft bilden die Holundergewächse (Sambucaceae) eine eigene Familie, in der Holunder die einzige Gattung ist. Zur näheren Verwandtschaft zählen u.a. die Schneeballgewächse und Geißblattgewächse. In Österreich kommen außer dem Schwarzen Holunder noch zwei Holunder-Arten vor: Der **Rote Holunder** (*Sambucus racemosa*) ist eine montane Strauchart mit roten Früchten, der **Zwerg-Holunder oder Roß-Attich** (*S. ebulus*) hat schwarze Früchte mit giftigen Samen (Todesfälle sind bekannt!). Zu unterscheiden ist er vom **Schwarzen Holunder** (ebenfalls schwarze Früchte!) leicht: der Zwerg-Holunder ist eine Staude, der Schwarze Holunder ist ein Strauch.

Nutzung

Der Schwarze Holunder kann sowohl als Heilpflanze als auch kulinarisch zweimal im Jahr genutzt werden. Im Frühling sind es die stark duftenden **Blüten**, die in der Küche in Teig ausgebacken zu „Hollerstraubn“ verarbeitet, zu Saft, Sirup oder alkoholischen Getränken angesetzt werden. Pharmazeuten gewinnen aus den Blüten die Droge *Flores Sambuci*. Holunderblüten mobilisieren vorbeugend in hervorragender Weise die körpereigenen Abwehrkräfte, sie sind deshalb in vielen Teemischungen enthalten. Holunderblüten-Tee pur hilft bei fieberhaften Erkältungskrankheiten.

In der Homöopathie gibt man Kleinkindern Sambucus-Globuli gegen Stockschnupfen.

Die **Früchte** sollten nur in vollreifem und gekochtem Zustand genossen werden, unreif bzw. roh sind sie schwach giftig und können Übelkeit und Erbrechen hervorrufen.

In der Südsteiermark befindet sich das weltweit größte Anbaugebiet für Holunder! Die hier geernteten Holunder-Rohstoffe gehen vor allem in die Lebensmittelindustrie.

Inhaltsstoffe

Die Blüten enthalten ätherische Öle, schweißtreibende Glykoside, Flavonoide und Gerbstoffe. Die Früchte sind reich an Vitaminen (v.a. Vitamin C), Fruchtsäuren (Apfel-, Weinsäure) und Mineralien (Kalzium, Phosphor, Kalium). Außerdem sind die Früchte stark färbend, was auf den hohen Anteil an Anthocyanen zurückzuführen ist. Die Farbe der Holunderbeeren wird in der Lebensmittelindustrie genutzt. Die Samen enthalten das giftige Glycosid Sambunigrin, das in seiner Giftigkeit aber als wenig gefährlich eingestuft wird und beim Erhitzen zerstört wird.

Holunder im Garten

Einen Schwarzen Holunder im eigenen Garten zu haben scheint zunächst „überflüssig“, wächst er doch so reichlich in freier Natur. Hier pflanzt man am besten eine der Sorten, z.B. 'Haschberg'. Die Beeren dieser Fruchtsorten reifen sehr gleichmäßig ab und sind deutlich größer als die der Wildform. Bei Ernte und Verarbeitung ein wahres Vergnügen!

B. Knickmann 2012

LITERATUR: APOTHEKER M. PAHLOW (1993): Das große Buch der Heilpflanzen. – www.holunder.com – PIRC, H. (2002): Wildobst im eigenen Garten.

Information erstellt im Rahmen der GSPC-Umsetzung in Österreich.