

Holunder

Der Holunder, von welchem besonders der schwarze Holunder verbreitet und bekannt ist, ist eine äußerst vielseitig einsetzbare Obstsorte und ein bewährtes Naturheilmittel. Er findet also ebenso in der Pharmazie als auch im Lebensmittelbereich eine große Verwendung.

Schauen Sie sich doch einmal in Ihrem Garten um: Denn wenn Sie wildwachsende Bereiche in Ihrem Außenbereich besitzen, ist es sehr gut möglich, dass Sie irgendwo auf einen wild wachsenden Holunderstrauch stoßen. Wenn Sie schon einmal darüber nachgedacht haben, dieses „Unkraut“ zu beseitigen, sehen Sie bitte schnell wieder von dieser Überlegung ab! Denn auch in Ihrer eigenen Küche können Sie jede Menge leckere und heilende Dinge herstellen.

Eine Freude für Ihren Gaumen wird sicherlich die Holunderkonfitüre sein. Darüber hinaus schmeckt auch der aus Holunderbeeren gewonnene Saft herrlich. Man kann den Stampfen und Kochen gewonnenen Saft auch ganz einfach zu Schnaps oder Likör weiterverarbeiten: Setzen Sie den Saft mit Wodka oder Korn an und lagern Sie ihn für zwei bis drei Monate im Keller. Nach der Lagerung können Sie dieses Gebräu mit Zucker oder mit reinem Alkohol abschmecken.

Im Frühjahr können Sie sogar die Blütendolden des Holunders verwenden. Sie sind etwa ein Bestandteil der in einigen Regionen Deutschlands und Österreichs bekannten Hollerkrampfens.

Allen Bestandteilen des Holunders werden äußerlich als auch innerlich angewendet – je nachdem in welcher Form (etwa als Tee) – verschiedene heilende Wirkungen zugeschrieben. Der Tee aus seinen Blättern wirkt beispielsweise schweiß- und

harntreibend.

Zurück zu gesunde Ernährung