



Holunderblütenzeit

Geschichte · Inhaltsstoffe · Tee-Wissen · Rezepte

Inhalt dieses Freebies

- ◆ Geschichte & Mythologie des Holunders
- ◆ Inhaltsstoffe & belegte Wirkung
- ◆ Holunderblütentee – so geht's richtig
- ◆ Rezept: Holunderblütensirup
- ◆ Rezept: Hugo – der Sommerdrink
- ◆ Rezept: Holunderblütenküchlein

Geschichte & Mythologie des Holunders

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra* L.) begleitet die Menschheit seit Urzeiten. Bereits prähistorische Funde belegen seine vielfältige Nutzung ob als Nahrungsmittel, zum Färben von Stoffen und Haaren oder als Ausgangsmaterial für Musikinstrumente und Bogensehnen.

Quelle: apowelis.de/lexicon/sambucus

ANTIKE

Hippokrates (460–377 v. Chr.) erwähnte den Holunder als Heilmittel bei Verstopfung, Wassersucht und Frauenbeschwerden. Auch der griechische Arzt Dioskurides dokumentierte die medizinische Verwendung von Blüten und Beeren.

GERMANISCHE MYTHOLOGIE

Die alten Germanen weihten den Holunder der Göttin Holla, der Schutzgöttin des Hauses und der Fruchtbarkeit. Daher kennt man ihn vor allem in Deutschland als «Holler». Er wurde häufig in der Nähe von Gebäuden gepflanzt, denn man glaubte, dass er die Bewohner schützt. Frau Holle aus dem Märchen der Brüder Grimm trägt noch heute ihren Namen.

KELTEN & RÖMER

Auch den Kelten und Römern waren Holunderbäume heilig. Aus den hohlen Stängeln bauten Kinder seit je her kleine Flöten – der Name «Sambucus» leitet sich möglicherweise vom griechischen «sambuke» ab, einer antiken Harfe.

VOLKSMEDIZIN – MITTELALTER BIS HEUTE

In der europäischen Volksmedizin war der Holunder als «Hausapotheke» des armen Mannes bekannt: Blüten als schweisstreibender Tee bei Erkältungen, Beeren als Saft zur Stärkung im Winter, Blätter äusserlich bei Hautentzündungen.

HEILPFLANZE DES JAHRES 2024

Der Verein NHV Theophrastus kürte *Sambucus nigra*, den schwarzen Holunder, zur «Heilpflanze des Jahres 2024». Eine Anerkennung seiner langen Bedeutung in der Naturheilkunde.

Quellen: avogel.ch, heilmed-krankheit.de, apowelis.de/lexicon/sambucus

BOTANISCHER HINWEIS: Holunder gehört zur Familie der *Adoxaceae* (Moschuskrautgewächse). Der Strauch oder Baum wird 3–7 m hoch und fällt von Mai bis Juni durch seine weissen, schirmförmig angeordneten Blüten dolden auf. Im Herbst ziehen die schwarzvioletten Beerendolden die Blicke auf sich.

Inhaltsstoffe & Tee-Wissen

Was steckt in den Blüten?

Hier einige Inhaltsstoffe der Blüten, die in der Phytotherapie gut dokumentiert sind:

Quellen: ages.at/holunderblueten, altmeyers.org/sambuci-flos, avogel.ch

Flavonoide (bis 3,5 %)

Hauptsächlich Rutin, Isoquercitrin, Hyperosid und Astragalin. Sie gelten als antioxidativ wirksam und prägen Aroma und Farbe der Blüten.

Chlorogensäure

Eine Hydroxyphenylcarbonsäure, die in grösserer Menge vorkommt. Gut untersucht als antioxidativer Begleitstoff.

Gerbstoffe

In kleinen Mengen vorhanden, wirken zusammenziehend auf Schleimhäute.

Ätherisches Öl (bis 0,2 %)

Verleiht den Blüten ihren charakteristischen feinen Duft. Gering konzentriert, aber aromagebend.

Schleimstoffe & Triterpene

Schleimstoffe wirken reizlindernd auf Schleimhäute. Triterpensäuren sind Begleitstoffe mit antioxidativem Profil.

Mineralstoffe

Kalium, Kalzium und andere Mineralstoffe in kleinen Mengen vorhanden.

Was ist wissenschaftlich belegt?

Die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) hat eine offizielle HMPC-Monographie für *Sambuci flos* (Holunderblüten) erstellt. Darin ist Folgendes festgehalten:

EMA / HMPC-MONOGRAPHIE – TRADITIONAL USE: Holunderblüten sind als traditionelles Arzneimittel der EU anerkannt für den Einsatz bei den ersten Symptomen einer Erkältung. Die Wirkung gilt als schweisstreibend (diaphoretisch). Die Evidenz basiert auf der langjährigen traditionellen Nutzung, jedoch fehlen klinische Studien am Menschen weitgehend.

Quelle: altmeyers.org/sambuci-flos (HMPC-Monographie), DocCheck Flexikon / Schwarzer Holunder

Die AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit) ergänzt: Ein wässriger Auszug aus Holunderblüten zeigte in Laborversuchen Hinweise auf eine immunmodulierende Wirkung. Eine klinische Bestätigung am Menschen steht noch aus.

Quelle: ages.at/holunderblueten

Holunderblütentee → so geht's richtig

Die empfohlene Zubereitung:

2–5 g getrocknete Blüten pro Tasse	150 ml heisses Wasser (kurz aufgekocht)	5 Min. zugedeckt ziehen lassen	3 × täglich trinken
---	--	---	-------------------------------

WICHTIGER HINWEIS: Die empfohlene Tagesdosis beträgt (gem. DocCheck) 10–15 g getrocknete Blüten. Anwendung erst ab dem 12. Lebensjahr empfohlen. Überdosierungen können zu Übelkeit, Durchfall und Benommenheit führen. Rinde und Stängel enthalten Blausäure und sind giftig! Nur Blüten und Beeren (erhitzt) verwenden.

Quelle: flexikon.doccheck.com/Schwarzer_Holunder

Rezepte:

Holunderblütensirup

Menge: ca. 1,5 Liter · Wartezeit: 3 Tage · Haltbarkeit: ca. 2 Monate kühl

ZUTATEN:

20–25 Stück	Holunderblütendolden
1,5 Liter	Wasser
1,5 kg	Zucker
3 Stück	Bio-Zitronen
30 g	Zitronensäure

ZUBEREITUNG:

1. Holunderblütendolden sorgfältig auf Insekten kontrollieren, aber **nicht waschen**, die Blütenpollen geben dem Sirup seinen typischen Geschmack.
2. Zucker im Wasser unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen.
3. Zitronen in Scheiben schneiden. Zitronensäure hinzugeben und alles gut vermischen.
4. Blütendolden und Zitronenscheiben in die Zuckerlösung einlegen. Mit einem Gaze-/Mulltuch abdecken. 3 Tage an einem kühlen Ort ziehen lassen. Täglich einmal umrühren.
5. Durch ein feines Tuch oder einen Kaffeefilter abseihen. In saubere, ausgekochte Flaschen abfüllen, verschliessen, kühl und dunkel lagern.
6. Die Flaschen anschreiben mit Herstellungsdatum und Inhaltsangaben.

TIPP VON MIR: Die Blüten morgens ernten, sobald der Tau getrocknet ist, dann ist der Pollengehalt am höchsten. Dolden wählen, die gerade voll aufgeblüht sind und noch keinen braunen Rand haben.

Den Sirup nach dem Öffnen der Flaschen kühl aufbewahren und innerhalb von 2 Monaten verbrauchen.

Hugo – der Sommerdrink

Pro Glas: 1 Portion · Enthält Alkohol (Prosecco)

ZUTATEN PRO GLAS

2–3 EL	Holunderblütensirup
100 ml	Prosecco
50 ml	Mineralwasser (perlend)
2–3 Zweige	Frische Minze
2–3 Scheiben	Bio-Limette
nach Bedarf	Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Ein grosses Weinglas mit Eiswürfeln füllen.
2. Holunderblütensirup über die Eiswürfel geben.
3. Mit Prosecco auffüllen, dann Mineralwasser dazugeben. Achtung! Nur so bleibt die Kohlensäure erhalten.
4. Limettenscheiben und Minze ins Glas geben und einfach geniessen.

Ausgebackene Holunderblütendolden

Menge: 10–12 Dolden · Zeit: ca. 30 Min. · Saison: Mai – Juni

Ausgebackene Holunderblütendolden gehören zu den ältesten Frühlingsgenüssen der Schweizer Küche! Knusprig, duftig und ein Erlebnis für alle Sinne. Ein Rezept aus meiner Kindheit.

ZUTATEN FÜR DEN AUSBACKTEIG

10–12 Stück	Frische Holunderblütendolden
150 g	Mehl (Dinkel oder Weizen)
2 Stück	Eier
150 ml	Milchwasser (je ½ Milch und Mineralwasser)
1 Prise	Salz
1 Teel.	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
reichlich	Pflanzenöl speziell zum Frittieren → bei uns Kokosfett
nach Bedarf	Puderzucker zum Bestäuben
½ Zitrone	Zitronenabrieb (wer mag)

ZUBEREITUNG

1. Holunderblütendolden sorgfältig auf Insekten überprüfen. Stiele auf ca. 5 cm kürzen. Sie dienen als Griff beim Ausbacken.
2. Mehl, Eier, Milchwassergemisch, Salz, Zucker und Vanillezucker zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren. Optional Zitronenabrieb untermischen. Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
3. Öl in einem tiefen Topf oder einer Friteuse auf ca. 170° C erhitzen. (Holzlöffeltest: Öl ist bereit, wenn sich beim Eintauchen sofort Bläschen bilden.)
4. Jede Dolde am Stiel halten, in den Teig tauchen und etwas abtropfen lassen.
5. Sofort in das heisse Öl geben, ca. 2 bis 3 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Noch warm mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Mein TIPP: Wer mag, kann dem Teig einen Schuss Holunderblütensirup beigegeben, das intensiviert das Aroma zusätzlich. Die Küchlein frisch und warm geniessen! Als Dessert mit einer Kugel Vanilleglace serviert ein Sonntagsdessert im Frühsommer.

Ernte & Sammeltipps:

Holunderblüten können ab Mitte Mai bis Ende Juni geerntet werden, je nach Höhenlage und Witterung. Die beste Erntezeit ist ein trockener Morgen, sobald der Tau getrocknet ist. Die Dolden sollen voll aufgeblüht sein.

Dolden mit braunen Rändern oder Dolden mit bereits verblühten Blüten lieber stehen lassen. Sie haben weniger Aroma und mehr Bitterstoffe.

Bei der Blütenernte wollen wir die Pollen, deshalb die Blüten nie waschen! Die Dolden auf eine weisses oder gelbes Stück Stoff legen und 1 bis 2 Stunden dort liegen lassen. Die Insekten werden in dieser Zeit von den Dolden auf den Stoff übersiedeln.

Quellenangaben:

Alle Aussagen zu Inhaltsstoffen und Wirkungen basieren auf folgenden frei zugänglichen Quellen:

- ◆ AGES.at – Heilpflanzenlexikon Holunderblüten (ages.at/holunderblueten)
- ◆ EMA/HMPC – Monograph Sambuci flos (ema.europa.eu)
- ◆ DocCheck Flexikon – Schwarzer Holunder (flexikon.doccheck.com)
- ◆ A.Vogel Pflanzenlexikon – Holunder (avogel.ch)
- ◆ Altmeyers Enzyklopädie – Sambuci flos (altmeyers.org)
- ◆ WALA Arzneimittel – Heilpflanzenlexikon (walaarzneimittel.de)

Rezepte: Tradierte Hausrezepte, adaptiert von Verena Stalder-Müller.