

Kochen wie in der Urgeschichte

Der Holunder

Dein Hintergrundwissen:

Bevor er ganz verblüht ist, wollen wir euch noch eine wichtige Sammelpflanze vorstellen, die es auch schon zu Zeiten der Pfahlbauten gab: den Holunder. Später, in der Antike, galt der Holunder bereits als Allheilmittel, seine Wurzeln, Blätter, Blüten, Beeren und die Rinde wurden gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt.

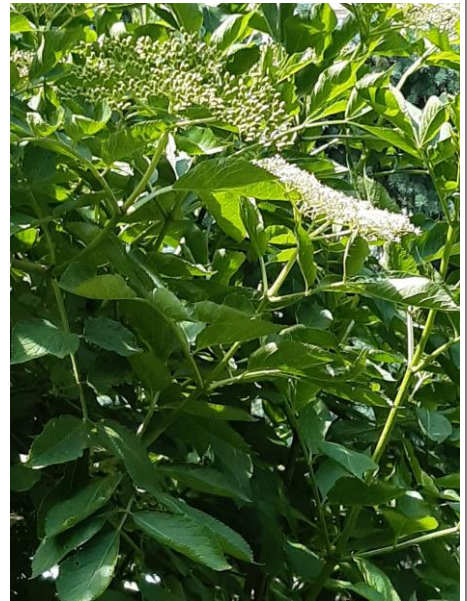
Heute werden vor allem die Blüten als Aufguss bei Fieber und Erkältungskrankheiten eingesetzt, da sie eine schweißtreibende Wirkung besitzen. Sie wirken auch entgiftend und immunstärkend auf den menschlichen Körper und können so auch beginnende Krankheiten abwehren. Bei Husten können sie schleimlösend eingesetzt werden.

Eine ähnliche Wirkung hat auch z.B. der aus den reifen Holunderbeeren gewonnene Saft.

Aber **Vorsicht**: rohe Holunderbeeren sind schwach giftig und können zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall führen. Daher müssen sie vor dem Verzehr immer gekocht werden.

Solche Heilmittel aus der Natur waren für urgeschichtliche Gesellschaften besonders wichtig, immerhin gab es noch keine künstlich hergestellten Medikamente und die Menschen mussten ganz genau wissen, welche Pflanze wogegen hilft und von diesen einen Vorrat anlegen.

Abgesehen von ihrer heilkräftigen Wirkung schmecken Holunderblüten ganz wunderbar nach Sommer. Wahrscheinlich haben auch die Menschen der Urgeschichte diese Geschmäcker schon gekannt und geschätzt. Man kann Holunderblüten entweder in der vollen Blüte ernten und frisch als Saft genießen oder für den Wintervorrat an Heilkräutern trocknen.



Welche Materialien du benötigst:

- Gartenschere
- Krug

Zutaten:

- Min. 3 Dolden Holunderblüten
- 1l Wasser
- evtl. ein Löffel Honig

So legst du los:

Suche einen Holunderbusch. Vielleicht hast du einen Garten, in dem einer steht, aber auch in der Stadt und am Land findet man Holunder häufig in Hecken, an Waldrändern und Lichtungen. Schneide mit der Gartenschere einige Blütendolden ab. Achte darauf, dass die Blüten noch nicht verwelkt sind, nimm nur Dolden auf

denen keine Läuse sitzen und immer nur so viel wie du brauchst. Schüttele die Dolden vorsichtig, falls noch Käfer und andere Tierchen darauf sitzen oder lasse sie daheim ein paar Minuten in der Küche liegen, damit diese flüchten können.



Frischer Holunderblütensaft im Mondseekrug.

Rezept für Holundersaft:

1. Falls du gleich frischen, süßen Holundersaft genießen möchtest, schneide die kleinen Dolden vom großen Stängel ab und gib sie in einen Krug. Nimm dafür mindestens drei große Blütendolden.
2. Verrühre nun einen Löffel Honig in einem Liter Wasser, bis sich der Honig ganz gelöst hat.
3. Übergieße dann die Holunderblüten mit dem Gemisch und lass das Ganze über Nacht (am Besten im Kühlschrank) ziehen.
4. Die Holunderblüten abseihen und den Saft genießen. Er ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Blüten trocknen für Holundertee:

1. Willst du die Blüten trocknen, breite die kleinen Blütendolden, die du von den Stängeln geschnitten hast, auf Backpapier auf, sodass sie nicht zu dicht beieinander liegen. Stelle sie an einen möglichst dunklen, warmen Raum, zum Beispiel auf den Dachboden.
2. Alle paar Tage solltest du die Blüten wenden oder etwas durchschütteln, damit sie von allen Seiten gut durchtrocknen. Fülle sie dann in eine dicht verschließbare und undurchsichtige Dose. So kannst du sie ein Jahr lang aufbewahren.
3. Bei Bedarf nimm so viele Blüten heraus, wie du zwischen drei Fingern halten kannst, gieße sie mit einer Tasse kochendem Wasser auf und lasse den Tee 10min ziehen. Auch diesen kannst du mit etwas Honig süßen.



Die Holunderblüten im frischen und getrockneten Zustand.

Fragen zum Nachdenken:

- Mach einen Spaziergang in der Natur. Welche Pflanzen kennst du schon und welche wurden bereits zur Zeit der Pfahlbauten gesammelt?
- Welche Heilpflanzentees kennst du noch und wogegen helfen sie?
- Was macht man, wenn man etwas Giftiges gegessen oder verschluckt hat, kennst du die Telefonnummer der Giftzentrale in deiner Region?

Quellen:

Ursel Bühring, Lehrbuch Heilpflanzenkunde, Grundlagen – Anwendung– Therapie, Stuttgart 2021

Alle Bilder:

©Kuratorium Pfahlbauten