

Inhalt

Holunder – ein Zauberbaum	6
Geschichte und Geschichten rund um den Holunder	7
Von der Heilwirkung des Holunders	13
Sonstige Verwendung des Holunders	15
Botanisches zum Holunder	16
Vorbereitungstechniken und Sammeln	19

Holunder-Rezepte zum Gesundwerden und -bleiben	22
Holunder-Hausmittel bei Erkältungskrankheiten	24
Sonstige Holunder-Hausmittel	28
Holunder-Rezepte zum Genießen	38
Die Holleralmen im Salzburger Land	58
Über die Autorin	64