

Inhalt

Danksagung	7	Räuchermischung mit getrockneten Holunderblüten für das Räucherstövchen	24
VORWORT	8	Räuchermischung mit Holunderholz und Mark für Stövchen oder Räucherpfanne mit Kohle	24
Mein Weg zur Natur und zum Holunder	8		
GESCHICHTE, MYSTIK, BRAUCHTUM	11		
Die Bedeutung des Holunders von der Steinzeit bis zum Mittelalter	11	BOTANIK DES SCHWARZEN HOLUNDERS	27
Steinzeit	11	Vorkommen	27
Kelten	11	Botanische Zugehörigkeit des Schwarzen Holunders	27
Germanen	13	Die Wuchsform	29
Antikes Griechenland & antikes Rom	13	Die Rinde	29
Christentum & Mittelalter	13	Die Knospen	29
Die Bedeutung des Holunders in der Neuzeit (15. Jh. bis heute)	14	Die Blätter	30
Der neuerliche Siegeszug des Holunders in der Volksmedizin	14	Blüten	30
Volksglauben & Rituale rund um den Holunder	15	Die Früchte	31
Lyrik und Märchen rund um den Holunder	15	Die Wurzeln	31
Holunder-Lyrik	15	Kurze Botanik der zwei engsten Verwandten des Schwarzen Holunders	31
„Holunder tut Wunder“	16	Traubenhölunder oder Roter Holunder	31
Etymologie: Namensursprung	18	Zwerghölunder oder Attich	32
Brauchtum	18	Holunder in Garten, Wald und Wiese	32
„Holdertag“	18	Holunder selbst ziehen	33
Maipfeiferl aus jungen Hölundertrieben schnitzen	19	Grünstecklinge	33
Räuchern mit Holunder	21	Steckhölzer	34
Was passiert beim Räuchern?	22	Hölundersamen	34
Der Holunder als Räucherdroge	22	Standort und Pflege	34
Die „Wohlfühl- und Entspannungs-Räucherung“	22	Die Holunderplantage – Anbau im großen Stil	35
Die „Ritualräucherung“	23	Interview mit dem Geschäftsführer der	
Räuchern mit der Räucherpfanne	23	Beerenobstgenossenschaft	36
Rezepte für Räuchermischungen	24		

DER WISSENSCHAFTLICHE BLICK AUF DEN HOLUNDER: DIE INHALTSSTOFFE

Forschungen und Studien	
Nachgewiesene Wirkungen	
Sekundäre Pflanzenstoffe des Holunders	
Flavonoide	
Anthocyane (Sambucin, Sambucyanin und Chrysanthemin)	
Rutin	
Quercetin und Isoquercitrin	
Kaempferol	
Ätherische Öle	
Gerbstoffe	
Schleimstoffe	
Triterpene	
Glykoside	
Sambunigrin	
Vitamine im Holunder	
Vitamin A	
Vitamin C	
Vitamin B-Gruppe	
Vitamin B1 (Thiamin)	
Vitamin B2 (Riboflavin)	
Vitamin B3 (Niacin)	
Vitamin B5 (Pantothenensäure)	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	
Vitamin B7 (Biotin)	
Mineralien und Spurenelemente	
Kalium	
Kalzium	
Magnesium	
Phosphor	
Eisen	
Zink	
Aminosäuren	

HOLUNDER IN DER VOLKSHEILKUNDE

41	Überliefertes Heilwissen & Heilpraktiken	53
41	Holunderblüten in der Volksheilkunde	54
41	Was hilft bei ...	54
	Weitere heilsame Zubereitungen	
	aus Holunderblüten sind	55
42	<i>Blütensirup oder Honig</i>	55
42	Holunderbeeren in der Volksheilkunde	55
43	<i>Rezept für gewürzten Wein</i>	56
43	Holunderblätter in der Volksheilkunde	57
43	<i>Holunderblätter-Wasser</i>	57
43	Holunderrinde und Holunderwurzel	
44	in der Volksheilkunde	58
44	Teezubereitungen mit Holunder	59
44	Arten der Teezubereitung	59
44	Aufguss (Infus)	59
45	Kaltauszug (Mazerat)	59
45	Abkochung (Dekokt)	59
46	Tee als „Heildroge“	59
46	Teemischungen	60
46	Ernte, Verarbeitung und Wirkung	
47	der Holunder-Pflanzenteile für Tee	61
47	Holunderblüten (<i>Flores sambuci</i>)	61
47	Trocknen	61
48	Lagerung	62
48	Wirkung	62
48	Holunderblätter (<i>Folia sambuci</i>)	62
48	Ernte und Verarbeitung	62
49	Trocknen und Lagern	63
49	Wirkung	63
49	<i>Holunderblätter-Tee</i>	63
49	Holunderbeeren (<i>Fructus sambuci</i>)	63
49	Ernte und Verarbeitung	63
50	Wirkung	64
50	<i>Abkochung aus getrockneten Holunderbeeren</i>	65
51	Holunderrinde (<i>Cortex sambuci</i>) und	
51	Holunderwurzel (<i>Radix sambuci</i>)	65
51	Ernte und Verarbeitung	65
	Wirkung	

Tee-Rezepte	66	Holunder in der Naturkosmetik	80
Zubereitung der Einzeldroge	66	Schön mit Holunder	80
<i>Holunderblütentee</i>	66	<i>Holunderblüten-Ölauszug in Mandelöl</i>	81
Teemischungen mit Holunderblüten	66	<i>Holunderblüten-Lippenbalsam</i>	81
<i>Klassischer Grippe tee für eine Schwitzkur</i>	66	<i>Holunderblüten-Handcreme</i>	
<i>Vitamin C Grippe tee</i>	67	<i>für strapazierte Hände</i>	82
<i>Wunderhübscher Blütentee</i>	67	REZEPTE	84
<i>Tee bei Nasennebenhöhlenentzündung</i>	68	REZEPTE MIT HOLUNDERBLÜTEN	86
<i>Blutreinigender Tee</i>	68	Für die Vorratskammer	86
Teemischungen mit Holunderblättern	68	<i>Holunder-Limetten-Sirup</i>	86
<i>Blasentee</i>	68	<i>Holunder-Himbeer-Sirup</i>	86
<i>Tee gegen Blähungen</i>	69	<i>Holunderblüten sirup mit Gierschblüten, Ingwer</i>	
<i>Stoffwechseltee</i>	69	<i>und Zitronenmelisse</i>	89
Teemischung mit Holunderbeeren	69	<i>Holunderblüten-„Würf zucker“</i>	90
<i>Bronchialtee</i>	69	<i>Holunderblüten-Backofen-Müsli mit Nüssen</i>	
Zubereitung der	70	<i>und Holunderblüten</i>	93
<i>Holunderrinden-Abkochung</i>	70	<i>Erdbeergelee mit Holunderblüten</i>	94
Teemischung mit Holunderrinde	70	<i>Holunderblüten-Weingelee mit rosa Pfefferbeeren</i>	95
<i>Verdauungstee</i>	70	<i>Holunderblüten-Limetten-Essig</i>	96
Reiner Holunderbeerensaft	71	<i>Holunderblüten-Kräuter-Sirup mit Essig</i>	99
(Holunder-Muttersaft)			
Holunderbeerensaft weiterverarbeiten			
Tinkturen mit Holunder	72	Kochrezepte	100
Holunderblütentinktur anwenden	72	<i>Gebackene Holunderblüten in Proseccoteig</i>	100
Rezepte für Tinkturen	72	<i>Süßer glutenfreier Frühstücksbrei</i>	
<i>Holunderblütentinktur</i>	72	<i>mit Buchweizen und Holunderblüten</i>	103
<i>Holunderwurzeltinktur</i>	73	<i>Holunderblüten-Kokos-Pancakes</i>	104
<i>Holunderbeeren-Hagebutten-Tinktur</i>	73	<i>Gurkensalat mit Dill und Holunderblüten</i>	106
Gemmomazerat aus Holunderknospen	74	<i>Wassermelonsalat mit Erdbeeren,</i>	
Die Heilkraft der Knospen	74	<i>Holunderblüten und Schafskäse</i>	107
Ernte und Verarbeitung	74	<i>Holunderblüten-Panna Cotta</i>	109
<i>Grundrezept Holunderknospen-Gemmomazerat</i>	75	<i>Erfrischende Holunderblüten-Joghurt-Schnitten</i>	110
Oxymele mit Holunder	76	<i>Holunderblüten-Milchgelee</i>	112
Essig & Honig & das Beste	76	<i>Holunderblüten-eis ohne Eier</i>	113
aus dem Holunder	76	<i>Holunderblüten-Shortbread</i>	115
Rezepte für Oximel-Varianten	76	<i>Holunderblüten-Powerriegel</i>	116
mit Holunder	76	<i>„Hugo“-Marshmallows</i>	118
<i>Holunderblüten-Erkältungsoxymel</i>	76	<i>Energiekugeln mit Holunderblüten</i>	121
<i>Purpurfarbenes Holunderbeerenoxymel</i>	76	<i>Holunderblüten-Erdbeer-Fruchteder</i>	122
<i>Holunderbeeren-Hagebutten-Oxymel</i>	77	Getränke	124
	79	<i>Cremiger Holunderblüten-</i>	

<i>Erdbeer-Frühstücksshake</i>	125	<i>Kleine Törtchen mit Holunderbeeren-Curd</i>	165
<i>Holunderblüten-Gin mit Ingwer und Zitrone</i>	126	<i>Holunderbeerensorbet mit Nusskekse</i>	166
<i>Holunderblüten-Erdbeer-Likör</i>	129	<i>Holunderbeeren-Wackelpudding</i>	
REZEPTE MIT HOLUNDERBEEREN	130	<i>mit Joghurtnocken</i>	169
<i>Für die Vorratskammer</i>	130	<i>Holunderbeeren-Frühstücksporridge</i>	170
<i>Hollerröster mit Zwetschken</i>	130	<i>Holunderbeerenkompott mit Äpfeln</i>	171
<i>Holunderbeerensirup</i>	133	Getränke	172
<i>Holunderbeeren-Kornelkirschen-Marmelade (Konfitüre)</i>	134	<i>Holunderbeeren-Ingwer-Saft</i>	172
<i>Holunder-Brombeer-Marmelade (Konfitüre) mit Rotwein</i>	136	<i>Holunderbeeren-Bananen-Buttermilchshake</i>	173
<i>Holundergelee „Winterzauber“ mit Gewürzen</i>	137	<i>Holunderbeerenlikör und Holunderbeeren-Gewürzwodka</i>	174
<i>Holunderbeeren-Chili-Gelee</i>	139	<i>Holunder-Glühwein</i>	177
<i>Burrata an Holunderbeeren-Zwiebelmarmelade (-konfitüre) mit Speck</i>	140	REZEPTE MIT HOLUNDERTRESTER	178
<i>Holunder-Tomaten-Ringlotten- Ketchup „Asia“</i>	143	<i>Mit Holundertrester kreativ kochen</i>	178
<i>Eingelegte grüne Holunderbeeren</i>	144	<i>Getrockneter Holunderbeerentrester & Holundertresterpulver</i>	178
<i>Scharfe grüne Holunderbeeren in Olivenöl</i>	146	<i>Heimisches Superfood-Pulver</i>	178
<i>Holunder-Rote-Rüben-Chutney mit Cranberrys</i>	147	<i>Knuspriges Holundertrester-Topping mit Sesam und Pinienkernen</i>	179
<i>Holunderbeeren-Balsamessig</i>	149	<i>Holunderbeeren-Gewürzmischung</i>	
Kochrezepte	150	<i>„Salz des Druiden“</i>	181
<i>Graved Lachs mit Holundermarinade</i>	150	<i>Frau Holles magischer Holunderbeerenzucker</i>	181
<i>Fleischbällchen in rauchiger Holunder-Barbecuesauce</i>	153	Literatur	182
<i>Chili con Holunder</i>	154	Online-Quellen	182
<i>Brötchen mit Hollerröster, Brie und eingelegten grünen Hollerbeeren</i>	156		
<i>Kalte Holunder-Rote-Rüben-Cremesuppe</i>	157		
<i>Süßkartoffel-Hefekuchen mit Holunderfülle</i>	158		
<i>Saftige Holunder-Schoko-Muffins</i>	161		
<i>„One Pot“-Schokoladen-Holunder-Blitzkuchen</i>	162		