

Inhalt

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

**DER WISSENSCHAFTLICHE
BLICK AUF DEN HOLUNDER:
DIE INHALTSSTOFFE**

Forschungen und Studien	41
Nachgewiesene Wirkungen	41
Sekundäre Pflanzenstoffe des Holunders	42
Flavonoide	42
Anthocyane (Sambucin, Sambucyanin und Chrysanthemin)	43
Rutin	43
Quercetin und Isoquercitrin	43
Kaempferol	43
Ätherische Öle	44
Gerbstoffe	44
Schleimstoffe	44
Triterpene	44
Glykoside	45
Sambunigrin	45
Vitamine im Holunder	46
Vitamin A	46
Vitamin C	46
Vitamin B-Gruppe	47
Vitamin B1 (Thiamin)	47
Vitamin B2 (Riboflavin)	47
Vitamin B3 (Niacin)	48
Vitamin B5 (Pantothensäure)	48
Vitamin B6 (Pyridoxin)	48
Vitamin B7 (Biotin)	48
Mineralien und Spurenelemente	49
Kalium	49
Kalzium	49
Magnesium	49
Phosphor	50
Eisen	50
Zink	51
Aminosäuren	51

**HOLUNDER IN DER
VOLKSHEILKUNDE**

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

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 Grippetee für eine Schwitzkur</i>	66	<i>Holunderblüten-Handcreme</i>	
<i>Vitamin C Grippetee</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>Holunderblütensirup mit Gierschblüten, Ingwer</i>	
<i>Stoffwechseltee</i>	69	<i>und Zitronenmelisse</i>	89
Teemischung mit Holunderbeeren	69	<i>Holunderblütenzucker</i>	90
<i>Bronchialtee</i>	69	<i>Holunderblüten-„Würfelzucker“</i>	90
Zubereitung der		<i>Knusper-Backofen-Müsli mit Nüssen</i>	
Holunderrinden-Abkochung	70	<i>und Holunderblüten</i>	93
Teemischung mit Holunderrinde	70	<i>Erdbeergelee mit Holunderblüten</i>	94
<i>Verdauungstee</i>	70	<i>Holunderblüten-Weingelee mit rosa Pfefferbeeren</i>	95
Reiner Holunderbeerensaft		<i>Holunderblüten-Limetten-Essig</i>	96
(Holunder-Muttersaft)	70	<i>Holunderblüten-Kräuter-Sirup mit Essig</i>	99
Holunderbeerensaft weiterverarbeiten	71	Kochrezepte	100
Tinkturen mit Holunder	72	<i>Gebackene Holunderblüten in Proseccoteig</i>	100
Holunderblütentinktur anwenden	72	<i>Süßer glutenfreier Frühstücksbrei</i>	
Rezepte für Tinkturen	72	<i>mit Buchweizen und Holunderblüten</i>	103
<i>Holunderblütentinktur</i>	72	<i>Holunderblüten-Kokos-Pancakes</i>	104
<i>Holunderwurzeltinktur</i>	73	<i>Gurkensalat mit Dill und Holunderblüten</i>	106
<i>Holunderbeeren-Hagebutten-Tinktur</i>	73	<i>Wassermelonensalat mit Erdbeeren,</i>	
Gemmomazerat aus Holunderknospen	74	<i>Holunderblüten und Schafskäse</i>	107
Die Heilkraft der Knospen	74	<i>Holunderblüten-Panna Cotta</i>	109
Ernte und Verarbeitung	74	<i>Erfrischende Holunderblüten-Joghurt-Schnitten</i>	110
<i>Grundrezept Holunderknospen-Gemmomazerat</i>	75	<i>Holunderblüten-Milchgelee</i>	112
Oxymele mit Holunder	76	<i>Holunderblüteneis ohne Eier</i>	113
Essig & Honig & das Beste		<i>Holunderblüten-Shortbread</i>	115
aus dem Holunder	76	<i>Holunderblüten-Powerriegel</i>	116
Rezepte für Oximel-Varianten		<i>„Hugo“-Marshmallows</i>	118
mit Holunder	76	<i>Energiekugeln mit Holunderblüten</i>	121
<i>Holunderblüten-Erkältungsoxymel</i>	76	<i>Holunderblüten-Erdbeer-Fruchtleder</i>	122
<i>Purpurfarbenes Holunderbeerenoxymel</i>	77	Getränke	124
<i>Holunderbeeren-Hagebutten-Oxymel</i>	79	<i>Cremiger Holunderblüten-</i>	

<i>Erdbeer-Frühstücksshake</i>	125
<i>Holunderblüten-Gin mit Ingwer und Zitrone</i>	126
<i>Holunderblüten-Erdbeer-Likör</i>	129
REZEPTE MIT HOLUNDERBEEREN	130
<i>Für die Vorratskammer</i>	130
<i>Hollerröster mit Zwetschken</i>	130
<i>Holunderbeerensirup</i>	133
<i>Holunderbeeren-Kornelkirschen-Marmelade (Konfitüre)</i>	134
<i>Holunder-Brombeer-Marmelade (Konfitüre) mit Rotwein</i>	136
<i>Holundergelee „Winterzauber“ mit Gewürzen</i>	137
<i>Holunderbeeren-Chili-Gelee</i>	139
<i>Burrata an Holunderbeeren-Zwiebelmarmelade (-konfitüre) mit Speck</i>	140
<i>Holunder-Tomaten-Ringlotten- Ketchup „Asia“</i>	143
<i>Eingelegte grüne Holunderbeeren</i>	144
<i>Scharfe grüne Holunderbeeren in Olivenöl</i>	146
<i>Holunder-Rote-Rüben-Chutney mit Cranberrys</i>	147
<i>Holunderbeeren-Balsamessig</i>	149
Kochrezepte	150
<i>Graved Lachs mit Holundermarinade</i>	150
<i>Fleischbällchen in rauchiger Holunder-Barbecuesauce</i>	153
<i>Chili con Holunder</i>	154
<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

<i>Kleine Törtchen mit Holunderbeeren-Curd</i>	165
<i>Holunderbeerensorbet mit Nusskeksen</i>	166
<i>Holunderbeeren-Wackelpudding mit Joghurnocken</i>	169
<i>Holunderbeeren-Frühstücksporridge</i>	170
<i>Holunderbeerenkompott mit Äpfeln</i>	171
Getränke	172
<i>Holunderbeeren-Ingwer-Saft</i>	172
<i>Holunderbeeren-Bananen-Buttermilchshake</i>	173
<i>Holunderbeerenlikör und Holunderbeeren-Gewürzwodka</i>	174
<i>Holunder-Glühwein</i>	177
REZEPTE MIT HOLUNDERTRESTER	178
<i>Mit Holundertrester kreativ kochen</i>	178
<i>Getrockneter Holunderbeerentrester & Holundertresterpulver</i>	178
<i>Heimisches Superfood-Pulver</i>	178
<i>Knuspriges Holundertrester-Topping mit Sesam und Pinienkernen</i>	179
<i>Holunderbeeren-Gewürzmischung „Salz des Druiden“</i>	181
<i>Frau Holles magischer Holunderbeerenzucker</i>	181
Literatur	182
Online-Quellen	182