



Gute Geister wohnen im Hollerbusch

*Wie der Holunder blüht,
Rebe auch und Lieb' erglüht.
Blühen beid' im Vollmondschein,
gib't viel Glück und guten Wein.*

Holundersaft und die Holunderbeeren, aber auch Tees aus Rinde und Blütenständen gelten als traditionelle Hausmittel gegen Erkältung, Nieren- und Blasenleiden und finden in unserer Region bis heute Anwendung. Die Früchte enthalten zahlreiche Vitamine, Fruchtsäuren und ätherische Öle. Die ätherischen Öle mit ihren Aromakomplexen wirken leicht schweißtreibend und schleimlösend. Auch bei Magenbeschwerden wird Holundertee in der Hausmedizin erfolgreich angewandt.

Die Beeren des Holunders werden auch Fliederbeeren genannt. Sie enthalten den violetten Farbstoff Sambucyanin. In früheren Zeiten wurde dieser Farbstoff zum Färben von Haaren, Leder oder aber auch als Zusatz für Rotwein eingesetzt. Da Fliederbeeren schwach giftig sind, sollten sie nicht roh verzehrt werden - erst nach dem Erhitzen können sie bedenkenlos und vielseitig verwendet werden. In der Holsteinischen Schweiz kocht man aus den Beeren eine Fliedersuppe. Fliederbeeren lassen sich problemlos einfrieren. Der Saft der Beeren ist oftmals sehr herb, daher wird er meist mit anderen süßen Fruchtsäften gemischt. Ein Rezept für leckeren Holunder-Likör finden Sie auf Seite 215.

Im Volksglauben spielt der Holunderbusch eine weitere wichtige Rolle. Er gilt aber auch als Abwehrmittel gegen schwarze Magie und Hexen, schützt angeblich vor Feuer und Blitzschlag. Wohlgesinnte Hausgeister wohnen gerne im Hollerbusch, was zu der Sitte führte, dass man vor einem Holunderstrauch den Hut zieht.

Fliederbeersuppe – auch »Knicksupp« genannt

- 1½ l Wasser mit
- 200 g Zucker aufkochen.
- 8 dicke Trauben
Holunderbeeren abstrippen und ins Wasser geben, 10 Minuten kochen lassen, danach gut durchsieben.
- 2 Äpfel schälen und in große Stücke schneiden. Den Saft mit den Apfelstücken noch einmal aufkochen und mit
- Zucker nachsüßen, falls die Suppe noch zu sauer sein sollte.

In manchen Familien wird die Fliederbeersuppe mit Speisestärke etwas angedickt, aber bei uns kommt sie mit Grießklößen (Rezept S. 167) auf den Tisch.



Holunderblüten gebacken im Bierteig sind ein Hochgenuss.



Schleswiger Kaltblut-Pferde auf dem Gut Kamp

Orangerie in Seedorf