

# Grün macht Appetit auf Rot-Schwarz



Aus der Reihe „Appetit auf Grün“ der Unnaer Grünen

Herausgegeben von

Barbara Cornelissen, Malte Spitz und Hermann Strahl

2. Auflage Brombeer-Ernte 2013

Nachschläge unter: [www.gruene-unna.de](http://www.gruene-unna.de) oder Email an: [hermann.strahl@gmx.de](mailto:hermann.strahl@gmx.de)

## **Vorwort: ZusammenUN, gemeinsam tafeln**

Wenn Grün rot wird und dann möglichst tiefschwarz, kommt bei vielen Menschen Freude auf - zumindest im August, wenn Brom- und Holunderbeeren auf die Ernte warten. Die folgenden Seiten geben Tipps, das Beste aus den schwarz-roten Früchtchen zu machen. Im Stadtgebiet Unnas gibt es ca. 7,4 Kilometer Brombeerhecken, die oft von Holunderbüschen überragt werden. Sie wurden nicht von Menschenhand gepflanzt, sondern sie erwachsen aus dem Recycling unserer gefiederten Freunde.

54 unterschiedliche Arten hat Dr. Götz Heinrich Loos, UNser landesweit bekannter Naturforscher, im Kreis Unna bestimmt! Darunter ist die *Rubus loosii* H. E. Weber deutsch: die 'Loos' Brombeere. Er hat auf einer Grünen Tafelrunde mit KundInnen und Aktiven der Unnaer Tafel jede Brombeer-Holunder-Frage geschmackvoll-appetitanregend beantwortet. Aber auch die traurige Seite der Schwarz-Roten-Früchtchen erwähnt: Sie vermehren sich ungeschlechtlich „agamo spermi“. Die Bienchen sind hier nur Dekoration. Übrigens hat Unna kaum noch Füchse und die Fuchsbandwurmeier würden spätestens beim Marmeladenkochen sterben. Das Sammeln auf den Autobahnrandstreifen, direkt am Bahndamm und mitten auf dem Victoria-Gelände sollte man vermeiden. An stillgelegten Bahntrassen oder am Güterbahnhof-Victoria-Rand hat der Regen die Pflanzenschutzmittel längst ins Grundwasser gespült. Die Beeren der dort wuchernden „Armenischen Brombeere“ sind Unnas spitzenleckerste Südseitensüße! Nur getoppt von den Früchtchen an einer Geheimstelle in Vaersthausen, die die Bauverwaltung allerdings zubauen will!

Auch als Laie stellt unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Größen fest. Ob groß ob klein, ob süß, ob säurig, alle sind gesund und zu interessanten Produkten weiterzuverarbeiten. Eine kleine Auswahl folgt. Wir freuen uns auf Ergänzungstipps, den Reichtum der Natur für alle schmackhaft zugänglich zu machen.

Die Tafel gibt verteilt Lebensmittelspenden. Als ihr 2009 ein Zentner Gelierzucker gespendet wurde, lag die Idee nah, die Spenden von Mutter Natur zusammen mit Tafelkunden einzusammeln und gemeinsam 49 Gläser Marmelade einzukochen. Seitdem gibt es, solange der Vorrat reicht, an Grünen Wahlständen Bro-Hol-**UN**-Marmelade gegen eine Spende an die Tafel! Brombeeren und Holunder kann bis Ende August geerntet werden. Und wir freuen uns auf die TafelRunde 2014.

Das GrünStreifen-Team.

*Besonderer Dank für Rezepte und Hilfen geht an: Lydia But, Herbert Goldmann, Dr. Götz Heinrich Loos, Ines Nieders-Mollik, Herwig Rabeneck, Ulrike Trümper, Magdalena Westkemper und dem Team der Tafel Unna.*

**Spendenkonto:** Unnaer-Tafel e.V., Volksbank Unna, Kto:633 609 350 0, Blz:441 600 14

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S.2
<b>Brombeer-Marmelade KLASSISCH</b>	<b>S.4</b>
Brombeer-PLUS-Marmelade	S.4
Brombeer-Holunder-Pie	S.5
Brombeer-Buchtein mit Vanillesauce	S.5
Omas Brombeertorte	S.6
Gratinierte Brombeeren	S.6
<b>Holunder-Marmelade</b>	<b>S.7</b>
Holundersuppe	S.7
Warum das alles so gesund ist	S.8
Naturmedizin: Beerenstarke Helfer für ihre Gesundheit	S.9
Pharmakologie des Holunders	S.10
Sammelzeiten/Sammeltipps	S.10
Etwas zur Beerengeschichte	S.11
Beerige Poesie	S.12



Vaersthausener Süßigkeiten - leider oberhalb der Reichweite der Tafelrunden-Armlängen

## **Brombeer-Marmelade KLASSISCH**

1 kg Brombeeren  
500 g Gelierzucker  
1/2 - 1 Zitrone

ergeben zusammen 1,4 kg Marmelade, der Rest verdampft.

### **Zubereitung**

Ausreichende Zahl Gläser und Deckel heiß abspülen und umgedreht auf einem Küchentuch abtropfen lassen. (Das Normalmarmeladenglas fasst 430g. Da Marmelade etwa soviel wie Wasser wiegt, unbekannte Glasgrößen mit Wasser auswiegen)

Die Brombeeren sanft in einem Küchensieb wasserwaschen und abtropfen lassen.  
Eine Zitronenhälfte auspressen.

Brombeeren, Zucker, Zitronensaft in Kochtopf geben und die Masse mit Kartoffelstampfer oder ähnlichem leicht zerdrücken. (Mit Pürrierstab geht der leicht-kernige Charme verloren!).  
Unter ständigem Rühren auf großer Hitze zum Kochen bringen. Bis Andickschaum hochbrodelt. Dann die Hitze kleinschalten und noch 5 Minuten brodeln lassen. (Man kann auch den Lavatest machen: Ein Löffelchen auf eine Untertasse schütten, wenn die Masse wie Lava zähflüssig ist, wird alles gut)

Topf vom Feuer nehmen und Marmelade sofort heiß in die vorbereiteten Gläser randvoll füllen. (dafür kann man breitrohrige Trichter kaufen, selbst basteln oder basteln lassen. Schmalrohrtrichter verstopfen schnell. Nur mit der Schöpfkelle braucht man sehr ruhige Hand. Obacht die Masse ist heiß!)

Sollte ein Rest überbleiben, ihn auf Tellerchen verteilen und mit Vanilleeis/Vanillepudding/Schlagsahne heiß den Liebsten servieren!

Die Gläser fest verschließen und ca. 30 Minuten auf den Kopf stehen lassen. Dann Gläser, Töpfe und Arbeitsflächen schnell mit Wasser säubern. Je länger man wartet, desto klebriger wird die Masse!  
Danach beschriften (Welche Frucht? welcher Jahrgang? auf Zettelchen mit Prittstift – zum Verschenken macht sich auch Lackstift gut) und ab ins Vorratsregal!

## **Brombeer- PLUS -Marmelade**

- Reine Brombeere ist gut, 5-10% Holunder geben verwegene Note
- Banane, 1 pro Brom-Kilo geben milde Süße, man darf ca. 30g Zucker sparen
- Apfel, 1-3 geriebene pro Brom-Kilo geben leicht-frische Säue
- Sonstige Fruchtzugaben, vor allem aus dem beerigen Bereich gibt interessante Geschmacks-mischungen
- Zitronenmelisse, verlängert den fruchtigen Nachgeschmack
- Rosmarin, 17 Nadeln pro Kilo, schaffen sonderliche Verwegenheit. Rosmarin wächst in vielen Unnaer Gärten massenhaft.

*Wir empfehlen zunächst die klassische Brombeermarmelade in Reinform abzufüllen. Die schmeckt allen. Speziell bei Rosmarin hört für einige der Appetit auf.*



## **Brombeer-Holunder-Pie**

Zutaten für 16 Personen  
 300g Mehl  
 80g Haselnüsse (gemahlen)  
 1 Prise Salz  
 60g Zucker  
 250g Butter  
 3EL Sahne  
 2 EL Zitronensaft  
 4EL Holunderblütensirup  
 2EL Sahne-Puddingpulver

Zutaten für den Teig (300 g Mehl, 80 g Haselnüsse (gemahlen), Salz, 60 g Zucker, 250 g Butter, 2–3 EL Sahne) rasch verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.

Beeren verlesen. Zitronensaft, Holunderblütensirup und Puddingpulver verrühren und unter die Brombeeren mischen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Form einfetten. Zwei Drittel des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche einige Zentimeter größer als die Form ausrollen und so hineinlegen, dass ein ca. 3 cm hoher Rand entsteht. Die Brombeer-Masse darauf verstreichen. Das restliche Drittel Teig ausrollen und in schmale Streifen schneiden, nach Belieben gitter- oder rautenförmig auf den Kuchen legen. Die Brombeer-Pie im Ofen 50 bis 60 Minuten backen. Dann mit Puderzucker bestäuben und genießen!

## **Brombeer-Buchteln mit Vanillesauce**

Zutaten (für ca. 10 Buchteln):

- 400 g Mehl
- 25 g frische Hefe
- 160 ml lauwarme Milch
- 70 g Zucker
- 100 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 TL abgeriebene Orangenschale
- Salz
- 200 g Brombeeren
- 2 EL Beerenkonfitüre



Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe hineinkrümeln, Milch, Zucker, 50 g weiche Butter, Eier, Orangenschale und 1 Prise Salz dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers ca. 5 Min. zu einem glänzenden Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30-40 Min. gehen lassen. Brombeeren verlesen und mit der Konfitüre mischen. Teig auf einer bemehlten Fläche mit den Händen nochmals gut durchkneten und zu einer Rolle von 24 cm Länge formen. In 12 Scheiben schneiden. Jeweils 1 TL Brombeermasse auf die Mitte der Scheiben geben. Teig fest darüber schlagen und zu Kugeln formen.

50 g Butter zerlassen und Kugeln darin wenden. Mit der Naht nach unten in eine gefettete Auflaufform (ca. 25x20 cm) legen und 15 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Min. backen. Dazu passt Vanillesauce.

Vanillesauce ohne Ei (für 6-8 Buchteln ausreichend)

- 2 TL Stärke
- 240ml Milch
- 1 EL Zucker
- Mark einer Vanilleschote

Stärke mit etwas Milch gut verquirlen. Restliche Milch mit ausgekratztem Mark, der leeren Schote und Zucker aufkochen; angerührte Stärke unter ständigem Rühren (Schneebeisen) in die kochende Milch rühren, die Sauce ca. 1 Minute köcheln lassen. Schote entfernen, warm oder kalt zu Tisch reichen.

## **Omas Brombeertorte**

### Zutaten (für die Fruchtmasse):

- 350 g Brombeeren
- 125 g Zucker
- 250 g Quark (20%)
- ¼ l Sahne
- 2 Pck gemahlene Gelatine

Früchte mit einem Handrührgerät passieren, Zucker hinzufügen und langsam schaumig rühren. Fruchtmasse in einem Topf erhitzen, Masse darf jedoch nicht kochen. Gelatine nach Beschreibung zubereiten, erkalten lassen und in den Topf hinzugeben. Fruchtmasse stetig umrühren und warten, bis die Masse durch die Hitze flüssig wird. Den Quark in eine Schüssel geben und die erkaltete Fruchtmasse (Erkalten dauert ca. 30 min) hinzugeben. Sahne schlagen und in die Fruchtmasse unterrühren (ca. 25 g Sahne für Dekoration der Torte übrig lassen). Nun muss die Fruchtmasse erkalten.

### Zutaten (für den Biskuit-Teig)

- 2 Eier
- 60 g Zucker
- 2 EL heißes Wasser
- 1 Pck Vanillin-Zucker
- 60 g Mehl
- eine Messerspitze Zucker

(Tipp für Menschen mit weniger Zeit: Biskuit-Teig kann auch bei einem Bäcker oder in einem Supermarkt gekauft werden)

Eier, Zucker, Wasser und Vanillin-Zucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Mehl und Backpulver zum Beispiel in einer Tasse vermengen und langsam in die Eiermasse streuen und unterheben.

Eine runde Springform mit Öl ausstreichen und mit Pergament-Papier auslegen (Tipp: Kuchenform vorher auf das Papier legen, mit einem Bleistift Form umranden und ausschneiden. Für die Seiten 3-5 cm große Streifen schneiden und den Rand damit auslegen), da sonst der Biskuit-Teig anbrennen und sich nicht lösen lassen würde.

Teig bei 200° im vorgeheizten Backofen ca. 10 min backen lassen. Darauf achten, dass der Teig nicht zu dunkel wird.

Nun ein gewöhnliches Geschirrtuch mit Wasser gut anfeuchten, auf die Arbeitsplatte oder Tisch legen und mit Vanillin-Zucker bestreuen. Den gebackenen Biskuit-Teig auf das Trockentuch stürzen und Springform entfernen. Damit sich das Pergament-Papier von dem Teig lösen lässt, Wasser auf das Pergament-Papier träufeln und das Papier langsam abziehen. Der Teig muss noch warm sein, sonst lässt sich das Papier nicht von dem Teig lösen. Vorsicht: Nicht reißen, lieber etwas mehr Wasser benutzen! Nun den Boden abkühlen lassen.

Einen Kuchenring an dem erkalteten Biskuit- Boden befestigen und die erkaltete Brombeer-Masse hinüberschütten. Nun muss sich die Torte nur noch abkühlen, damit die Fruchtmasse hart wird.

## **Gratinierte Brombeeren**

### Zutaten:

- 500g Brombeeren
- 3 Eigelb
- 50g feiner Zucker
- 2EL Grand Marnier
- abgeriebene Schale von ½ Zitrone

Den Grill des Backofens vorheizen. Größere Beeren halbieren und in einer Auflaufform verteilen. Eigelb, Zucker und Grand Marnier in einer hitzebeständigen Schüssel verquirlen. Auf ein Wasserbad setzen und unter ständigem Rühren eindicken (Achtung! Die Creme darf nicht kochen). Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Zitronenschale unterrühren. Die Creme über die Beeren gießen und unter dem Grill goldbraun gratinieren. Schmeckt heiß aus dem Ofen, lauwarm oder kalt!.

## Holundermarmelade

Bei der Verwendung von Holunderbeeren sollte man nur entstielt und vollreife Beeren auswählen, da alle grünen Teile des Strauches, besonders in rohem Zustand, giftig sind.

### Zutaten:

1 kg reife Holunderbeeren  
500 g Gelierzucker  
500 ml Wasser  
1/2 Zitrone  
1 TL Zimt

Holunderbeeren waschen, entstielen und weich kochen.

Durch ein Sieb passieren

Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Wenn der Zucker Blasen bildet, das Fruchtmus dazu geben. Etwa 20 Minuten sprudelnd kochen.

*oder wie bei der Brombeermarmelade die Beeren mit Kartoffelstampfer zermanschen bis die Schale aller Beeren geplatzt ist und zusammen mit Zuckerwasser kochen.*

Ist der Gelierpunkt erreicht (Gelierprobe), Zitrone und Zimt zufügen.

Sofort in Gläser füllen und noch heiß verschließen, s. Brombeermarmelade

**Tipp:** Holunderbeeren lassen sich gut mit Äpfeln oder Birnen kombinieren.

Man verwendet dann 600 g Holunderbeeren und 400 g kleingeschnittene Äpfel oder Birnen für die Marmelade.

Mit halb Birne, halb Holunder schmeckt die Marmelade nicht so "würzig", ist ja nicht jedermanns-fraus Geschmack.

Lecker schmeckt es auch in diese Mischung ein paar gehackte Walnüsse zu geben (das ist dann das Rezept für den Herbst).

Holunder-Brombeer-Gelee ist gar köstlich mit ´nem Schuss (aber tüchtig!) Kirschwässerli oder für hier: Klaren!

*Agar-Agar, Konfigel und andere Alternativverdickungsmittel sind natürlich ebenso nach Gebrauchsanweisung einsetzbar. Auch Gelierzucker 2:1, 3:1 oder Gelatine dabei jeweils die Gebrauchsanweisung beachten. Rohrzucker und erst recht Honig als Süßkraftverstärker haben leider etwas viel Eigengeschmack – zumindest nach unserem*

*Geschmack.* <http://www.seitenzahl.de/kueche/startmenue.htm><http://www.seitenzahl.de/kueche/holunder.htm> - Oben

## Holundersuppe

### Zutaten:

750 g Holunderbeeren  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Zucker  
1 Apfel  
200 ml Weißwein  
1 EL Speisestärke  
2 Scheiben geröstetes Weißbrot,  
oder fertige Croutons  
125 g Schmand

Die Beeren abzupfen, waschen und in einen Topf geben.

So viel Wasser dazu geben, bis sie gut bedeckt sind.

Etwa 30 Minuten dünsten, dann durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen.

Die Beeren durch das Sieb passieren. Zitronensaft und Zucker dazu geben.

Den Apfel schälen und in dünne Schnitze schneiden. In die Suppe geben und darin weich kochen.

Den Weißwein zugeben und die Speisestärke einrühren. Noch ca. 5 Min. köcheln lassen, dann den

Schmand einrühren.

Heiß servieren. Dazu die Croutons oder geröstete Weißbrotwürfel reichen.



## **Warum das alles so gesund ist:**

### **Brombeeren**

100 g Brombeeren haben 30 kcal, kein Fett und kaum Eiweiß oder Kohlenhydrate. Von allen Beerensorten enthalten sie am meisten Calcium, sie haben viel Magnesium, Kupfer, Beta-Carotin und Vitamin C. Ganz besonders wichtig aber sind ihre blauen Farbstoffe (Flavonoide). In den Blättern sind Gerbsäuren und organische Säuren enthalten, daraus wird ein Tee gewonnen.

Sie sind wegen Ihrer Inhaltsstoffe gut bei Herz- und Kreislaufbeschwerden, sie beheben Sehstörungen und sie liefern Ballaststoffe für eine gute und geregelte Verdauung. Sie sind absolut diätgeeignet, weil sie schnell satt machen. Die Nährstoffe der Brombeeren kräftigen das Bindegewebe und die Gefäßwände (Arteriosklerose), ihr Saft hilft bei Halsschmerzen und Heiserkeit. Die Flavanoide sind gut für die Immunkraft. Brombeertee ist gut bei Durchfall und leichten Entzündungen im Rachenraum.

### **Holunder**

Holundersaft oder -tee gilt schon seit dem Altertum als schweißtreibendes und fiebersenkendes Mittel. Auch gegen Blasenleiden findet er Anwendung. Holunder wirkt blutreinigend, entzündungshemmend, pilztötend und krampflösend. Seine Pflanzenfarbstoffe bekämpfen freie Radikale und stärken das Immunsystem. Außerdem erhöhen sie die Gehirnleistung. Er hilft auch bei Muskel- und Gelenkrheuma und gegen Arteriosklerose. Holundersaft ist so wertvoll für Ihre Gesundheit, dass Sie jetzt täglich 50 Milliliter trinken sollten.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Holunders sind viel Vitamin C, Pflanzenfarbstoffe und ätherische Öle, dazu kommen organische Säuren und Gerbstoff. Des Weiteren hat er Vitamine der B-Gruppe, Kalium und Magnesium. Er hat nur wenig Kohlenhydrate und kein Fett. Die für die Gesundheit wichtigsten Vitalstoffe des Holunders sind Anthocyan und Cholin.



Speziell unter Holunderbüschen pflanzten Lydia But und Hermann Strahl von der Tafelrunde junge Brombeerpflänzchen, um die Ernte 2010 und folgende zu sichern!

## **Naturmedizin: Beerenstarke Helfer für ihre Gesundheit**

Erntezeit ist Beerenzeit und für uns alle eine super Gelegenheit für Herbst und Winter so richtig Gesundheit zu tanken. Denn unsere heimischen Beeren sind wahre Wunder an Naturheilkraft. Das Immunsystem unterstützen im Kampf gegen Krebs, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Diabetes, Bluthochdruck, Augenerkrankungen und schlechte Cholesterinwerte - mit Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren usw. habe Sie "beerenstarke" Helfer an Ihrer Seite. Und die schmecken auch noch gut. Was die Beeren alles können. Dass Beeren (und sehr oft auch ihre Blätter) sehr gesund sind und viel Heilkraft haben, wussten schon unsere Vorfahren. Und zwar seit vielen Jahrtausenden. Und auch wir alle können uns noch erinnern, dass wir in der Kindheit bei Fieber, Durchfall oder allgemeinem Unwohlsein von der Oma mit Beerensäften, mit Holundertee und ähnlichem versorgt wurden.

Beeren sind alle sehr vitaminreich, sie haben wichtige Mineralien und Spurenelemente. Vor allem aber haben sie alle einen hohen Anteil an Pflanzenfarbstoffen, an Flavonoiden. Deren starke Heilkraft hat die Medizinforschung erst seit einigen Jahren entdeckt. Man wusste zwar aus der Erfahrungsmedizin und der Naturheilkunde, dass bestimmte Beeren bei bestimmten Krankheiten sehr hilfreich sind - aber man wusste nicht warum. Das hat sich geändert: die Medizinforschung entschlüsselt ein Geheimnis der Naturarznei Beere nach dem anderen. Und dabei spielen eben die Pflanzenfarbstoffe und die organischen Säuren der Beeren eine Hauptrolle. Man kann sagen: Wenn Sie Beeren essen, dann essen Sie reine Gesundheit!

Warum sind nun diese Flavonoide von so großer Bedeutung?

Die Wissenschaft hat herausgefunden:

- Sie neutralisieren Freie Radikale (schädliche Sauerstoffmoleküle) die über Umweltgifte oder gestörte Stoffwechselprozesse in den Körper gelangen.
- Sie schützen so die Körperzellen vor Schädigungen, die zum Beispiel das Krebsrisiko deutlich erhöhen.
- Pflanzenfarbstoff haben einen positiven Einfluss, wenn bei Ihnen die Gefahr einer Thrombose besteht.
- Sie gleichen den Blutdruck aus.
- Sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend.
- Sie hemmen die Ausbreitung von Viren, Bakterien und Pilzen.

### **Heilkraft der Brombeeren**

Als Gerbstoffdroge haben die Brombeerblätter durchfallstopfende und entzündungswidrige Eigenschaften. Die Verwendung eines Brombeerblätteraufgusses empfiehlt sich bei katarrhalischen Reiz- und Entzündungszuständen des Magen-Darm-Kanals, bei Durchfall, Dickdarmentzündung und Hämorrhoidalblutungen. Bei Erkrankungen der oberen Luftwege wie bei Schwellungen und Entzündungen des Zahnfleisches benutzt man eine Brombeerblätterabkochung als Gurgelmittel

### **Heilkraft des Holunders**

Der Holunder gehört noch heute zu den bekanntesten Volksheilmitteln. Fast alles von ihm kann man zu Heilzwecken benutzen. Der "Fliedertee" ist überall bekannt, er hat schweißtreibende Wirkung und wird bei Erkältungskrankheiten gern getrunken. Aber auch eine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung ist zu verzeichnen bei Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen. Bei Ohrenschmerzen wird ein Leinsäckchen mit Holundertee überbrüht und auf das Ohr gelegt.

Die Beeren kann man zu leckerem Saft verarbeiten und in Norddeutschland kocht man gerne eine "Fliedersuppe" aus den Beeren. Auch Mus, Wein und Marmelade werden aus den Beeren gewonnen. Der frische Saft wird empfohlen zur Heilung von Rheuma, Neuralgien und Ischias.

Die Rinde und die Wurzel wirken stark harntreibend. Die Blätter haben auch eine harntreibende Kraft, jedoch nicht so stark wie sie Rinde. Vorsicht! Zu große Mengen können Übelkeit hervorrufen!

## **Pharmakologie des Holunders:**

**Blüten:** Die Blüten zählen zur Wirkstoffgruppe der ätherischen Öldrogen.. Neben den ätherischen Ölen mit einem hohen Anteil an freien Fettsäuren enthalten die Blüten Gerbstoffe, Saponine, Schleimstoff, Sterole, Triterpene, Triterpensäuren, Zucker, Kaffeesäure, Mineralstoffe die sowie Flavonoide und Anthocyanglycoside Rutin, Chrysanthemin und Sambucin (im Vergleich zu den Beeren geringen Maße)

**Wirkung der Blüten:** entzündungshemmend, schweißtreibend, fiebersenkend, schmerzlindernd, beruhigend, ausgleichend, einhüllend, schleimlösend, sekretionsfördernd, entwässernd, Stoffwechsel, bes. Galle- und Leber anregend, ausleitend, Zell und Gefäßschutz.

**Beeren:** Die Beeren zählen zur Wirkstoffgruppe der glycosidhaltigen Drogen mit einem hohen Gehalt an Flavonglycosiden, Farbstoff, bzw. die Anthocyane Sambucin, Chrysanthemin, Rutin, Isoquercitrin, Hypoerosid; sowie das Brechreiz erregende Blausäure-Glykosid Sambunigrin, sie enthalten viel Vitamin C (100 gr. Beeren enthalten 18 mg Vit. C), weiterhin Vitamin A, B1 und B2, viele Mineralstoffe je nach Bodenbeschaffenheit, Apfelsäure, Zitronensäure, Essigsäure, Weinsäure, Baldriansäure und Gerbsäure.

**Beerensamen:** Sambunigrin, Prunasin, Zierin, Hocalin, Zucker, Vitamin C und B2, Folsäure.

**Wirkung der Beeren:** elementarer Zell- und Gefäßschutz, antioxidativ, „Radikalfänger“, anti-viral, verhindern Zellschädigung, beugen Krebs vor, stärken das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel, steigern die Aufnahmefähigkeit von Eisen in den Organismus, stärken Nerven, gleichen aus. Die Beeren sind im unreifen Zustand schwach giftig. Die reifen Beeren sollen nicht roh gegessen werden, da sie gelegentlich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall hervorrufen. Empfohlen werden der gekochte Saft und das Mus, in denen nur noch die Heilkraft der Beeren steckt.

**Blätter:** Sambucin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Triterpene, Harze, Emulin, Invertin.

**Wirkung der jungen Blätter:** Stoffwechsel anregend, harntreibend, ausleitend, blutreinigend, entzündungshemmend,

**Rinde:** Sambucin, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze, ätherische Öle, Saponin, Phytohämagglutine, Triterpene

**Wirkung der Rinde:** wassertreibend, Brechreiz erregend, abführend, harntreibend

### **Sammelzeiten:**

**Blüten:** An sonnigen trockenen Tagen bei voller Blüte im Juni um die Sommersonnenwende. Schnell und sanft trocknen und gut verschließen, damit die ätherischen Öle sich nicht verflüchtigen.

**Blätter:** Im zeitigen Frühjahr die jungen Blätter, nur vor der Blüte.

**Beeren:** Ab August bis in den Herbst. Reife Früchte rasch trocknen oder frisch verarbeiten

### **Sammeltipps:**

- Die süßesten Brombeeren finden meist oben am Strauch
- Es lohnt sich die 2. und 3. Reihe des Brombeerstrauchs anzuschauen und weiter ins Dickicht vorzudringen, denn hier hängen unabgeerntete Reserven. KonkurrenzsammlerInnen fehlte:
- Festes Textil, Brombeersträucher tragen Dornen. Wir empfehlen Jeansjacke, dichte lange Hose, einen Lederhandschuh, stabile Schuhe oder Gummistiefel.
- Spazierstock oder kleine Harke helfen beim Verlängern des Zugriffs. Kleine Leiter auch.
- Obacht: Plastiktüten werden von Dornen geschlitzt und der Saft hinterlässt Blutspur-ähnliches. Unser Tipp sind 2-l-Milchkannen, die genau 1,5 Kilo Beeren aufnehmen.

## **Etwas zur Beerengeschichte:**

Die Germanen brachten zu Ehren der Göttin Holda oder Holla (im Märchen der Gebrüder Grimm Frau Holle) ihre Opfer unter dem Holunderbaum dar. In den Bauerngärten finden wir heute noch oft den Holunderbaum als beschützenden Hausbaum. Oft wurden sie in direkter Nähe zum Haus gepflanzt. In Tirol zog man vor jedem Holunderbaum den Hut und es war früher in Deutschland unter Strafe verboten, einen „Hollerbusch“ zu beschädigen oder gar zu fällen.

Man glaubte auch, wer einen Holunder fällt, wird krank. Die Göttin Holla war eine milde und freundliche Göttin, die das Leben der Pflanzen und der Tiere beschützte. Die Germanen glaubten, zur Zeit der Wintersonnenwende ziehe die Göttin über die Erde, um mit dem Winter zu ringen und der Erde Fruchtbarkeit und ein neues Leben zu schenken.

Die weißen Schneeflocken verglichen sie mit der Helle der Holda. Sie glaubten, ein Mensch, der wie Holda den Weg des Lichtes geht, überschütten die Götter mit Erkenntnis und Weisheit.

## **Baum der Holle**

Vom Wortstamm her betrachtet stammt Holunder kommt von Hold ab und bedeutet im Alt- und Mittelhochdeutschen günstig, gnädig, treu, ergeben; in der Endsilbe "der" steckt das althochdeutsche tar und heißt Baum; Holda war die Bezeichnung für einen "Guter weiblicher Geist". Es war Frau Holle, die wir noch aus dem alten Märchen kennen, die im Holunder weilte und in weiten Teilen Europas als Fruchtbarkeitsgöttin sehr verehrt wurde. Sie liebte die Quellen und galt als Beschützerin der Menschen, Tiere und Pflanzen und als Herrin der Geister, Elfen und Elementarwesen. Als die Welt schlecht geworden war, so hieß es, seien die Feen in den Holderbusch geflohen, in jeder Blütendolde wohne Eine. Holles Farben waren die ihres Baumes: Weiß und rein wie die luftigen, betörend duftenden Blüten, voll Äther und himmlischer Sommerkraft, schwarz wie die Beeren, die überschwängliche Frucht an der Schwelle zum Winter, zum Dunklen, rot wie der Saft, das Blut, der Lebenssaft, die Erde.



Dr. Loos klärt über die Heilkraft der Beeren auf, der Grüne Landtagsabgeordnete Herbert Goldmann schleppt Zusatzvitamine, während Barbara Cornelissen die ersten Proben reicht.

## **Beerige Poesie**

### DORFSTILLE

Holunderduft liegt auf der Dorfesgasse -  
die Hüttenfenster gleißen sonnenbunt.  
Die Büsche schatten breit - es fliegen blasse  
und volle Blüten schwebend hin im Rund.

Die Kirche ragt im goldengrünen Dämmern  
der Linden, die sie überdrängen breit.  
Nur aus verlornen Ferne dringt ein Hämmern,  
als sei/'s der Herzschlag dieser Einsamkeit...

Sonst alles klangtot! und die Mittagstille  
liegt wie mit erz\'nen Flügeln überm Land -  
ich glaube fast, man hört es, wenn die Hülle  
der Blätterknospen sprengt ihr bräunlich Band...

Ich glaube fast, man hört es, wenn im Neste  
die Schwalbe sich im Mittagsschlaf regt,  
und wenn ein Bienlein durch die Lindenäste  
die Würze tropfend aus den Blüten trägt...

*Gedicht von Alberta von Puttkamer (5.5.1849 - 13.4.1923)*

### Volkswisheiten:

„Im Baum da ist ein Geist, der heilt und der Holunder heißt ...“ „,  
„Holunder tut Wunder“

Als Baum der Göttin „Holle“ empfehlen wir grimmige Märchen von Frau Holle, die auch im Märchen vom Holundermann eine magische Rolle spielt.  
Auch bei der Heilkraft geht es nicht ganz ohne Magie: „Weil Judas sich an dir erhängt, sei das Fieber dir gesenkt“, heißt es in einem volkstümlichen Spruch

König Lear: „Worte sind wohlfeil wie *Brombeeren*; man kann sie als Lügen in die Welt ...“

Lesenswert: H.C. Andersens Märchen „Mutter Holunder“



49 Gläser süße Ernte und Spaß gehabt und dazugelernt! Danke Tafelrunde!