

*Sambucus nigra* L.

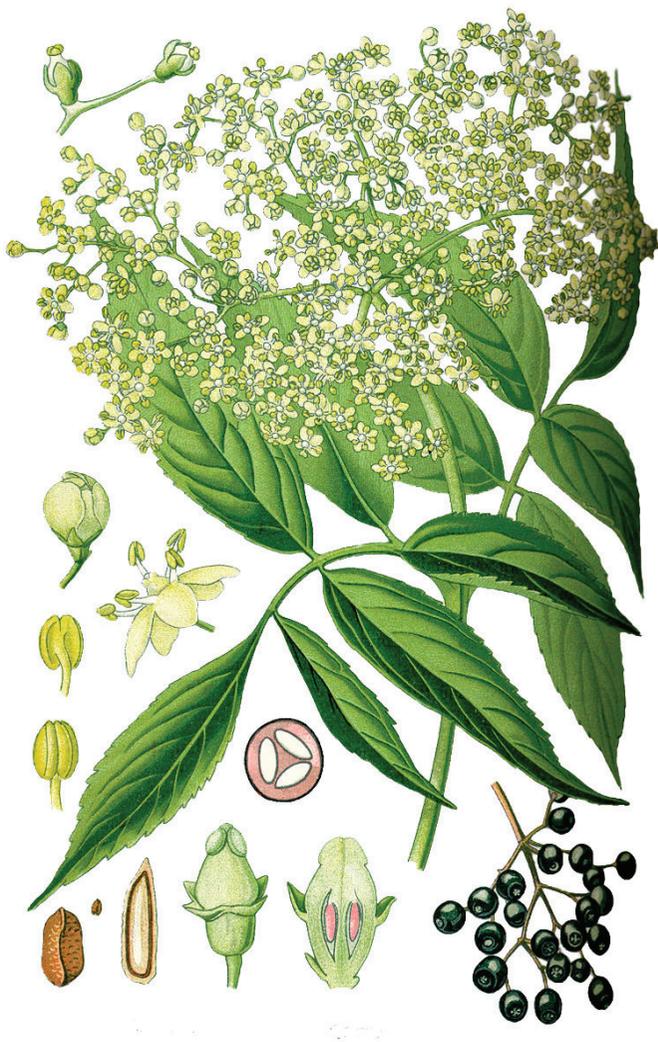


Illustration aus: Otto Wilhelm Thome - Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz, 1885



**JEDER m<sup>2</sup> ZÄHLT.**  
Bunte Säume. Lebensräume

Die duftenden Blüten des Schwarzen Hollers läuten im Naturkalender traditionell den Frühsommer ein und bieten Nektar für Bienen und andere Insekten. Genauso wie die Beeren werden sie vielfältig in der Küche verwendet.

## Holunder

*Sambucus nigra*

Bei uns sind drei Sambucus-Arten heimisch: Schwarzer, Roter und Zwerg-Holunder. Am bekanntesten ist der Schwarze, der oft nur „Holunder“ bzw. bei uns auch „Holler“ genannt wird. Der Strauch ist Stickstoffzeiger und fühlt sich auf feuchten Standorten am wohlsten. Der anspruchslose, flachwurzeln Kulturfolger wächst aber auch in saurer, unfruchtbarer Erde. Jetzt im Juni steht der Holunder in voller Blüte und die aus vielen weißen Einzelblüten bestehenden Schirmrispen machen ihn mit ihrem Duft unverwechselbar. Ab August beginnen die „Beeren“ (eigentlich sind es Steinfrüchte) zu reifen. Sie sind anfangs rot, dann schwarz und enthalten viel Vitamin C und Kalium. Die Beeren sind gekocht oder vergoren essbar und Basis einer ganzen Reihe von Köstlichkeiten: Hollersaft und -marmelade, Holunderlikör, Hollerkuchen u.v.m. Auch Vögel schätzen den Holler: Nicht nur Amsel, Drossel, Fink und Star, sondern auch Mönchsgrasmücke und Grauschnäpper sind Futtergäste im Hollerbusch. Die Beeren enthalten den violetten Farbstoff Sambucyanin, der früher zum Färben von Leder und Rotwein eingesetzt wurde und heute als natürlicher Lebensmittelfarbstoff wieder an Wert gewinnt. Hollerbüsche gehören zu den ältesten Nutz- und Heilpflanzen. Sie wurden vielseitig verwendet und fehlten daher früher auf keinem Bauernhof.

Aus „Hollerbeeren“, wird neben Marmelade und Fruchtsaft vor allem natürliche Lebensmittelfarbe hergestellt, die Joghurts, Säften, Gummibärlis oder Speiseeis eine intensiv dunkelviolette Farbe verleiht.



**Habitus:** Sommergrüner, 5 bis 7 m hoher Strauch oder bis 10 m hoher Baum. Sein kurzer Stamm hat eine längsrissige porenreiche Borke, die Äste sind sparrig verzweigt, die Zweige ausladend breit überhängend. Laubblätter sind unpaarig gefiedert, verströmen beim Zerreiben einen intensiven Duft. Die weißlichen Hollerblüten erscheinen in handteller-großen Schirmrispen und duften, je nach Empfinden wohlriechend bis streng. Ab August reifen die überhängenden Fruchtstände. Die kleinen, kugeligen Einzel-früchte sind reif glänzend schwarz und saftreich.

**Standort:** Wächst beinahe auf jedem Substrat, bevorzugt aber frische, gut wasserversorgte, nährstoffreiche Böden, wo er sich auch sehr konkurrenzstark gegenüber „Mitbewerbern“ zeigt. Er besiedelt gerne Waldränder, Auwälder und Hecken und ist als typischer Vertreter nitrophiler Pflanzengesellschaften auch siedlungsnah oft stark vertreten. Er schätzt lichte bis halbschattige Standorte und versucht zu große Über-schattung durch Schiefwuchs zu korrigieren.

**Achtung giftig:** In unreifen Früchten und Fruchtstängeln ist das Blausäureglykosid Sambuginin enthalten. Daher nur reife Beeren ernten und von den Fruchtstie-len „rebeln“. Auch reifer Holler sollte nie roh verzehrt werden. Nach Erhitzen bzw. Kochen (Faustregel ca. 20 min bei 80°C) verflüchtigen sich die giftigen Substanzen (Küche beim Holunderkochen immer gut belüften) und die Holunderbeeren sind unbedenklich genießbar.