

Holunderblüten

Gerade im September steht der schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) in voller Pracht: Der Busch mit den hohlen Zweigen (=Holunthar) war den Menschen heilig. Auf keinem Hof durfte der „Holterbusch“ fehlen. Dort saß die Göttin Holda („hold“ = althochdeutsch, bedeutet „heilen“) und beschützte das Leben der Menschen, Tiere und Pflanzen. Dass der Holunder auch heute mit Kinder noch vielseitig genutzt werden kann, wird hier aufgezeigt.

Elisabeth Hajdu

Der Schwarze Holunder ist unter vielen Namen bekannt, z. B. Holder, Holler, Elder, Betschel und Flieder. Mit „Flieder“ ist allerdings nicht der Sommer-Flieder („Schmetterlingsstrauch“) und der „Garten-Flieder“ (intensiver Duft in Weiß, Lila, Violett) gemeint!

Die Pflanze wurde damals als „Apotheke des armen Mannes“ bezeichnet. Rinde, Blatt, Blüte, Beeren, Rinde und Wurzel verarbeiteten die Menschen zu einer Vielzahl von Heilmitteln.

Was blüht denn da?

Zweimal im Jahr bietet der Busch reiche Ernte: Im Frühsommer (April bis Mai) zeigt er seine großen, flachen und cremefarbenen Blüten.

Der betörende Duft ist unverwechselbar. Im Spätsommer (August bis September) reifen dann die grünen Beeren zu vitaminreichen, violettschwarzen Früchten mit kleinen Samen und tief burgunderrotem Saft heran.

Es ist für die Kinder (und Erwachsene) spannend zu beobachten, wie sich die Stängel der Blüte langsam rot färben, um den Saft in die Beeren zu transportieren.

SCHWARZER HOLUNDER

Wildfrüchte mit Kindern entdecken



Die regelmäßige Beobachtung sensibilisiert, genau hinzusehen. Langsam werden sich auch die Beeren färben!

Kreative Verwendungsmöglichkeiten

Reife Holunderbeeren können vielfältig verwendet werden.

Achtung: Rohe Beeren dürfen nicht in großer Menge verzehrt werden. Sie können Brechreiz und Durchfall hervorrufen! Holunder muss deshalb über 60 Grad Celsius erhitzt werden.

Hollersaft

Hollersaft ist der Ausgangsstoff für vielerlei kreative und kulinarische Möglichkeiten.

Dazu ernten die Kinder die „Hollerbeerdolden“ mit der Schere und legen diese in einen Eimer. Danach werden die Beeren mit einer Gabel abgestreift und in einer Schüssel gesammelt.

Ein Litergefäß mit Beeren (je nach Ernteerfolg) wird mit einem Viertelliter Wasser im Dampfsafter entsaftet. Alternativ kann man die Beeren mit Wasser bedecken, aufkochen, durch ein Küchentuch abseien und gut ausdrücken (evtl. mit Einweghandschuhen). Dabei muss ein Erwachsener helfen! Außerdem ist es notwendig, die Kinder mit Küchenschürzen bzw. Malkitteln auszustatten. Hollersaft färbt gut!

Um für das Osterfest im kommenden Jahr Naturfarbe fürs Eierfärben bereitzuhaben, muss heißer Saft in eine Flasche gefüllt und verschlossen werden. Kühl gelagert, hält die Farbe bis zum Gebrauch.

Interessante Farbschattierungen bringt das Färben von T-Shirts hervor.

Dazu bringt jedes Kind ein weißes, gewaschenes T-Shirt mit (mit Permanentstift kennzeichnen).

Dann muss das Färbegut durch einen Erwachsenen vorbereitet werden.

In einem großen Topf mit Wasser wird pro 100 g Färbegut 10–15g Kali-Alaun (Apotheke) gegeben. Dann werden die T-Shirts locker dazu eingelegt und ca. 1 Stunde leise gekocht.

Zwischendurch muss das Ganze immer wieder bewegt werden. Die Kinder können dabei zuschauen.

Zum Schluss kühlt die Mischung ab und die T-Shirts müssen ausgedrückt werden.

Anschließend werden sie von den Kindern in den Farbsud (Hollersaft mit Wasser, je mehr Saft desto dunkler) gelegt. Am nächsten Morgen holen die Kinder die T-Shirts aus dem Farbbad. In Essigwasser muss das Färbegut nun ausgespült werden (Fixierbad). Nach dem Trocknen können die Kinder das Ergebnis bestaunen und anziehen! (Danach immer mit Handwäsche waschen!)

Festtagsgetränk

Für die kommenden Feste in der dunklen Jahreszeit (St. Martin, St. Nikolaus, Advent, Weihnachten usw.) lässt sich Hollersaft als Vitamin-C-Spender besonders gut einsetzen, z. B. im alkoholfreien „Glühwein“.

Wir brauchen dazu ca. 3 l Hagebuttentee. Dazu kommen 2 l Apfelsaft und den Saft von drei ausgepressten Orangen. Je nach Geschmack gibt man Hollersaft dazu, süßt die Mischung und lässt das Ganze ziehen. Nicht mehr aufkochen lassen!

Elisabeth Hajdu, Erzieherin, Krippenpädagogin (Zertifikat der Bildungsakademie Dr. Emmerl) und Kräuterpädagogin BNE (Zertifikat der Gundermann Akademie).

Literatur

Von Arnim, Achim/Brentano, Clemens: **Des Knaben Wunderhorn**. Alte deutsche Lieder. Anaconda Verlag 2015

Bühring, Ursel: **Alles über Heilpflanzen. Erkennen, anwenden und gesund bleiben**. Ulmer 2014

Tanzlied

Das volkstümliche Tanzlied „Ringel, Ringel, Reihe“ eignet sich hierzu als einfaches Tanzlied zu gestalten.

*Ringel, Ringel, Reihe,
sind wir Kinder dreie.*

An der Hand fassen, im Kreis gehen

Sitzen unterm Hollerbusch,

stehen bleiben

schreien alle:

„Husch, husch, husch!“

3 x in der Hocke hüpfen

(von Arnim et al. 2015)