



# Die > Holderhex <

## vom Schwarzenberg

*Mit der »Holderhex«  
ist nicht Katharina  
Liebenstein, sondern ihre  
kleine Holdermanufaktur  
gemeint, die sie im alten  
Pfarrhaus von  
Unterscharzenberg betreibt.*

Katharina stammt aus der alten Leinen- und Handweberstadt Selb in Oberfranken – die Suche nach einer Lehrstelle in einem biologisch erzeugenden Gemüsebaubetrieb führte sie ins Allgäu in die Gärtnerei Bayrhof, wo sie 1996 bis 1998 eine Lehre als Gärtnerin machte. In dieser Zeit lernte sie ihren späteren Mann kennen, den aus Oberzollhaus stammenden Holzbildhauer Robert Liebenstein. Die Gärtnerlehre war der wissensdurstigen jungen Frau noch nicht genug, so begann sie im Jahr 2000 in Weiherstephan ihr Studium im Zweig Gartenbau. Auf der Landesgartenschau in Memmin-

gen 2000 betreute sie den Stand der Anbauverbände Bioland und Demeter. Was den Holunder und seine Verarbeitung angeht, ist sie eine echte Fachfrau: Ihre Diplomarbeit machte sie 2005 zum Thema »Technische Probleme beim Überschäumen von Holundersekt«. Im gleichen Jahr kam Katharinas und Roberts erster Sohn Magnus zur Welt, 2007 folgte Pius und 2008 Severin. »Eigentlich wünsche ich mir noch ein Kind« erzählt Katharina »aber jetzt will ich erst einmal arbeiten!« Die junge Familie suchte ein Haus, groß genug für drei Unternehmen und zwei Fa-

milien: Ein Wirtschaftsgebäude für die Holundermanufaktur, eine Werkstatt für Roberts Holzbildhauerei und eine Hebammenpraxis für Katharinas Schwester Johanna. Der alte Pfarrhof in Unterschwarzenberg bot diese Möglichkeiten und sogar noch die Extranutzung eines Raumes für Kindergottesdienste, die sich die Gemeinde bei Verkauf des Hauses vorbehalten hatte.

### Aber wie entstand nun diese »Holdermanufaktur«?

Die Schwiegermutter hatte angefangen, Holundersirup und Holdersekt auf dem Marktstand ihres Sohnes in Kempten anzubieten. Von einer Bäuerin in Hochgreut bekam Katharina ein besonderes altes Rezept für die Herstellung von Holundersirup und stieg damit 2002 mit in die Produktion ein. Nachdem die Wildsammlung für die erforderlichen Mengen an Blüten und Beeren sich als sehr zeitaufwendig erwies, pachtete Katharina 2000 Quadratmeter Land in der Nähe von Hauptmannsgreut und pflanzte dort 80 Holunderbäumchen der ertragreichen und robusten Sorte »Haschberg«. Für die Pflanzung suchte sie 1/4 Stämmchen, die eine für die ernte praktische Stammhöhe von etwa 120 cm haben. Da die Bäumchen dieser Sorte in der Form in Deutschland nicht erhältlich sind, musste sie bis in die Steiermark fahren, wo es größere Holunderplantagen und Baumschulen mit dem entsprechenden Angebot gibt. Als größtes Problem beim Anbau erwies sich

der Wurzelverbiss durch Mäuse, dem inzwischen viele der Bäumchen zum Opfer gefallen sind. Durch große Entfernung zum Wohnort musste Katharina die Pflege des Grundstücks abgeben. Dort wird nun Heu für Pferde gemacht – der Holunder bräuchte jedoch ständig kurz geschnittenes Gras, um die Mäuse einigermaßen im Zaum zu halten. So ist für 2010 die Neupflanzung von 100 Holunderbäumchen in der Nähe des Wohnorts der Familie geplant. Diesmal soll durch Beweidung das Gras ständig kurz gehalten werden, die Erschütterung durch Viehtritt soll die Mäuse fernhalten. Dafür müssen die Bäumchen nun allerdings wirkungsvoll vor den Schumpen geschützt werden...

### Eine Vielfalt von Holunderspezialitäten

Inzwischen stellt Katharina Liebenstein ein ganzes Sortiment von Holunderspezialitäten her – Holdersirup, Blütengelee mit Zitronenschale und Ingwer, Beerengelee, Saft, Holunderlikör aus Blüten und Beeren. Ab Ende Juni kommt noch der »Holunderweißer« dazu, der immer wieder frisch angesetzt wird solange der Holunder blüht und nur sechs bis acht Wochen erhältlich ist. »Das Muskateller-

aroma von Holunder passt wunderbar zu Zitrusfrüchten« erzählt sie, ein Auszug aus den Blüten mit Orangensaft soll auch ein sehr leckeres Gelee ergeben. Die Abfüllung wurde mit der Zeit immer aufwändiger – reichten am Anfang einfach zugestöpselte Flaschen, muss Katharina inzwischen eine Verschlussicherung über die Flaschen und Gläser kleben, neuerdings kommt noch ein dekoratives Siegel darauf. Es braucht eine Menge Handarbeit, bis die Produkte verkaufsbereit am Marktstand stehen. Zur Zeit gibt es die Holunderspezialitäten nur auf dem Kemptener Wochenmarkt und manchmal auf besonderen Märkten wie dem Kräutermarkt in Vorderburg. »Vermarktungstechnisch könnte ich da noch viel machen – etwa Läden ansprechen, ob sie meine Produkte mit ins Sortiment aufnehmen wollen. Aber dafür fehlt mir derzeit einfach die Energie« sagt Katharina. Mit drei kleinen Kindern liegt der Lebensschwerpunkt halt eindeutig bei der Familie... Für die Haus- und Hofgärtner zeigt sie dann aber noch, wie man einen Holunderbaum richtig schneidet. »Prinzipiell gehören alle abgetragenen Zeige weg« erklärt sie. »Das machen die meisten Leute falsch – sie schneiden gerade die im nächsten Jahr fruchtbaren Neutriebe raus, weil sie mei-



# Holunderküche



Foto: Svenja Gebauer

Für Wildsammler und Hausgärtner sind jedoch weiterhin die vielfältigen traditionellen Rezepte für die Verarbeitung von Holderblüten- und Beeren aktuell. Der »Fliederblütentee« ist in vielen Allgäuer Haushalten ein altes Hausmittel – die getrockneten Blüten als Tee aufgegossen wirken stark schweißtreibend und sind ein bewährtes Mittel bei Erkältungskrankheiten. Auch die in Pfannkuchenteig getauchten und ausgebackenen Blütendolden sind als »Hollerküchle« sehr beliebt, fettärmer kann man sie in Waffelteig getaucht im Waffeleisen backen.

## Holunderblütenbowle

– eine sehr lecker Sommerbowle, die man auf verschiedene Weise zubereiten kann: Zehn Blütendolden werden in eine Karaffe gegeben und mit einem Liter kalten Wasser übergossen. Zusätzlich können ein oder mehrere Stängel aromatische Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze oder Monarde in die Karaffe gegeben werden. Nach Geschmack werden 100 bis 300 g Zucker, eine in Scheiben geschnittene Bio-Zitrone und der Saft einer weiteren Zitronen dazugegeben. Diese Mischung lässt man mindestens zwei und bis zu 24 Stunden ziehen. Dann wird sie in ein Bowlegefäß abgeseiht und mit einer Flasche trockenen Weißwein und einer Flasche Sekt aufgegossen. Zur Dekoration können frische Blütendolden, frisch aufgeschnittene Zitronenscheiben, Kräuterstängel oder Rosenblüten zugefügt werden.

Für eine alkoholfreie Variante setzt man den Holunder statt mit Wasser mit Apfelsaft an und gießt dann mit Mineralwas-

ser auf – je nach Süße des Apfelsaftes und eigenem Geschmack kann dabei der Zucker reduziert oder ganz weggelassen werden.

## Holunderblütensirup

Das köstliche Blütenaroma lässt sich am besten als Sirup konservieren. Bei den meisten Rezepten wird kochendes Wasser über die Blüten gegeben, Katharina Liebenstein empfiehlt einen Kaltauszug, da das Aroma dann mehr Fülle und Frische hat. Das Aroma wird intensiver, je mehr Blüten man verwendet – hier eine Variante mit richtig vielen Holunderblüten: Etwa 20 Holunderblütendolden durch Abschütteln von Insekten befreien, Blüten vom Stiel abschneiden. In einen großen Emailkochtopf, besser aber eine Keramikschüssel oder einen Steinguttopf gibt man die Scheiben von zwei aufgeschnittenen Bio-Zitronen. Darauf die Holunderblüten verteilen. Ein Kilo Zucker in einem Liter Wasser auflösen und zum Kochen bringen, etwa 50 Milliliter Zitronensaft einrühren, abkühlen lassen und kalt über die Blüten geben. Den Topf abdecken und zwölf bis 24 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen. Bei längerem Ziehen werden die verbleibenden Stiele stärker ausgelaugt und es kann zu Fehlparfums führen. Dann wird die Mischung abgeseiht – falls der Sirup angefangen hat zu gären, wird er vor dem Abfüllen erhitzt, ist er ruhig geblieben, so kann er kalt in sterilisierte Flaschen abgefüllt werden. Mit Mineralwasser oder Sekt aufgegossen ist er eine leckere Erfrischung im Sommer, mit heißem Wasser ein wärmendes Wintergetränk. Bei der

Zubereitung kann zusätzlich zu den Zitronen noch eine ungespritzte, aufgeschnittene Orange oder Limette mit angesetzt werden.

## Holunderblütengelee

Hier gibt es so viele Variationsmöglichkeiten, dass man nur Anregungen zum Experimentieren geben sollte. Wichtig ist, die Flüssigkeitsmenge – nach dem Entfernen der Holunderblüten – genau abzumessen und mit dem bevorzugtem Zucker (Gelierzucker 1:1 bis 1:3 oder 500 g Zucker mit 20 g Apfelpektin pro Liter) genau abzustimmen. Bei Apfelsaft verwendet man den Gelierzucker genau nach Angabe. Bei anderen Säften und Wein ist es sicherer, auf 0,7 l Flüssigkeit die Menge an Geliermittel für einen Liter zu verwenden, da das Gelee sonst oft zu flüssig wird.

Man nimmt je nach Größe der Blütendolden etwa zehn bis 15 davon für einen Liter Flüssigkeit. Das kann Apfelsaft, Orangensaft, Grapefruitsaft (besonders schön wird es mit Pink Grapefruit), Weißwein oder Rosé sein oder aber eine eigene Mischung, eventuell auch verdünnt mit Wasser.

Die Holunderblüten werden auf Insekten kontrolliert, vom Stängel befreit und für etwa 24 Stunden in einem Liter Saft oder Wein ziehen gelassen. Nach dem Abseihen wird der Auszug mit dem Gelierzucker erhitzt, mit Zitronensaft abgeschmeckt, unter Rühren die angegebene Zeit gekocht und heiß in sterilisierte Marmeladengläser abgefüllt.

nen, dass der Busch zu stark wächst. Dabei wird so das Wachstum nur noch mehr ange-regt«. Die ganz dicken Neutriebe schneidet aber auch Katharina weg – wenn sie so dick sind, dass sie sich später unter der Last der Blüten und Beeren nicht mehr biegen und somit für die Ernte schlecht zu erreichen sind. Die herunter gebogenen Zweige führen zur »Scheitelförderung«, an ihnen wachsen neue Triebe senkrecht nach oben. Im Herbst schneidet man dann bis zu diesen jungen Trieben zurück, um im nächsten Jahr wieder eine gute Blüte zu erzielen. Bei alten Holundersträuchern, die nur noch wenig Neuaustriebe bringen, sollte man einen radikalen Verjüngungsschnitt durchführen.

## Die Kultursorten des Holunders ...

...brauchen einen guten, nährstoffreichen Boden und auch im Sommer ausreichend Feuchtigkeit. Der schwarze Holunder verträgt starke Winterfröste, auch Früh- und Spätfröste machen im nichts aus, eine windgeschützte Lage ist aber vorteilhaft. Bei kühlem, feuchten Wetter während der Blütezeit kann es zum Verrieseln der Blüten kommen. Im gewerblichen Anbau werden meist Ho-



lundersorten aufgepflanzt, die auf einen hohen Gehalt an Farbstoffen selektiert sind. Der Großteil der Holunderernte wird inzwischen nämlich nicht zu Saft, Limonaden und Marmelade verarbeitet, sondern zu einem natürlichen Farbstoff für die Lebensmittelindustrie. Gerade dieser Farbstoff, das Sambucyanin, gilt als medizinisch wertvoll – er soll Herz- und Kreislaufkrankungen vorbeugen. Viele Säfte, Marmeladen, Jogurts und Quarkzubereitungen, Konserven und Süßigkeiten verdanken ihre appetitliche Farbe dem Sambucyanin. Der Farbstoff ist so stabil, dass er auch zum Einfärben von Textilien geeignet ist.

*Text & Fotos: Barbara Ehlert* 🌿

