

Archäologen entdecken in Frankreich
Neue Funde von Speiseresten aus der Steinzeit

Die Archäologen haben in Frankreich neue Funde von Speiseresten aus der Steinzeit entdeckt. In archäologischen Funden von Speiseresten aus der Steinzeit werden immer wieder Holundersamen nachgewiesen. Denn Holunderbeeren standen schon in prähistorischer Zeit auf dem Speiseplan unserer Vorfahren. Die Nutzung des

Schwarzen Holunders (Sambucus nigra) als Speise und Medizin lässt sich von der Steinzeit über die alten Griechen und Römer bis in unsere Tage verfolgen. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates (um 400 v.Chr.) nannte den Holunderstrauch seinen „Medizinschrank“. In früheren Zeiten hatte jedes Bauernhaus bei uns im Norden einen Holunderbusch als Hausapotheke und als Heimat für den Hofwichtel. Das Märchen von Frau Holle erzählt von dem sagenumwobenen robusten Geißblattgewächs. Auch heute findet man den etwa sechs bis acht Meter hohen Strauch noch vielerorts: in Knicks, an alten



Stallgebäuden, in (Natur-)Gärten, an Waldrändern und in Auen. Neben dem Schwarzen Holunder – der verbreitetste – gibt es den Roten und den Zwergholunder. Der Schwarze Holunder steht jetzt in voller Blüte. Seine schirmartigen, elfenbeinweißen Blüten duften süß und schwer. Die schwarzen Beeren sind Ende September reif. Die Vorzüge des heimischen Holunders und besonders auch seiner Blüten mit ihrem Aroma haben sich bis in Gourmetküchen herumgesprochen. Holunderblüten enthalten wie Aspirin Salicylsäure und wirken schweißtreibend und fiebersenkend – ein Wundermittel bei Erkältungen. Neben den Aromastoffen enthalten Holunderblüten sehr viel wertvollen, weil mineralstoffreichen Blütenstaub, daher sollte man sie vor der Verarbeitung keinesfalls waschen. Holunderblüten duften intensiv und verleihen Speisen ein ganz besonderes Aroma. Durch das Einlegen einiger Blüten können Essig, Wein oder Milch aromatisiert werden. Auch der bitter-süße Holunderblütensirup eignet sich hervorragend zum Aromatisieren von Desserts, Mehlspeisen und Getränken wie Wasser oder Sekt. Die grünen Stängelteile der Holunderblüten sollten vor dem Verzehr weitestgehend entfernt werden, da sie das abführende Sambucin enthalten. Bei der Sirupherstellung (Holunderblüten, Zucker, Zitronensaft und -schale, Wasser) können die Stiele mitverwendet werden, da sie ohnehin wieder entfernt werden.

Raritäten mit Biss

Holunder

In archäologischen Funden von Speiseresten aus der Steinzeit werden immer wieder Holundersamen nachgewiesen. Denn Holunderbeeren standen schon in prähistorischer

Schwarzen Holunders (Sambucus nigra) als Speise und Medizin lässt sich von der Steinzeit über die alten Griechen und Römer bis in unsere Tage verfolgen. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates (um 400 v.Chr.) nannte den Holunderstrauch seinen „Medizinschrank“. In früheren Zeiten hatte jedes Bauernhaus bei uns im Norden einen Holunderbusch als Hausapotheke und als Heimat für den Hofwichtel. Das Märchen von Frau Holle erzählt von dem sagenumwobenen robusten Geißblattgewächs.

Auch heute findet man den etwa sechs bis acht Meter hohen Strauch noch vielerorts: in Knicks, an alten

Stallgebäuden, in (Natur-)Gärten, an Waldrändern und in Auen. Neben dem Schwarzen Holunder – der verbreitetste – gibt es den Roten und den Zwergholunder. Der Schwarze Holunder steht jetzt in voller Blüte. Seine schirmartigen, elfenbeinweißen Blüten duften süß und schwer. Die schwarzen Beeren sind Ende September reif.

Die Vorzüge des heimischen Holunders und besonders auch seiner Blüten mit ihrem Aroma haben sich bis in Gourmetküchen herumgesprochen. Holunderblüten enthalten wie Aspirin Salicylsäure und wirken schweißtreibend und fiebersenkend – ein Wundermittel bei Erkältungen. Neben den Aromastoffen enthalten Holunderblüten sehr viel wertvollen, weil mineralstoffreichen Blütenstaub, daher

sollte man sie vor der Verarbeitung keinesfalls waschen.

Holunderblüten duften intensiv und verleihen Speisen ein ganz besonderes Aroma. Durch das Einlegen einiger Blüten können Essig, Wein oder Milch aromatisiert werden. Auch der bitter-süße Holunderblütensirup eignet sich hervorragend zum Aromatisieren von Desserts, Mehlspeisen und Getränken wie Wasser oder Sekt. Die grünen Stängelteile der Holunderblüten sollten vor dem Verzehr weitestgehend entfernt werden, da sie das abführende Sambucin enthalten. Bei der Sirupherstellung (Holunderblüten, Zucker, Zitronensaft und -schale, Wasser) können die Stiele mitverwendet werden, da sie ohnehin wieder entfernt werden.

Jens Mecklenburg



schener Zeit auf dem Speiseplan unserer Vorfahren. Die Nutzung des