

# Essbare Knospen (Gemmotherapie) und Blätter von Bäumen und Sträuchern

## Beerensträucher:

Johannisbeeren  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Brombeeren  
Erdbeeren  
Aroniabeeren

## Sträucher:

Haselnuß  
Weißdorn  
Holunderblüten und -beeren (gekocht)

## Obstbäume:

Apfel,  
Kirsche,  
Birnen,  
Zwetschgen, Pflaumen  
Aprikosen, Mirabellen

## Bäume:

**Laubbäume:** Linde, Buche, Haselnuß, Birke, Ahorn, Eiche, Weide, Eberesche/Vogelbeere, Wildkirsche (Vogelkirsche)

**Nadelbäume:** Fichtensprossen, Tannensprossen, Kiefernsporen, Latschenkiefernsporen

-----

## Meiden sollte man die Blätter von:

Walnuß, Roßkastanie, Eibe, Tuja, Tollkirsche, Holunder

## Die Blätter von Holunder sind giftig, aber ...

In allen Pflanzenteilen von Holunder ist das Gift Sambunigrin enthalten. Es kann heftige Übelkeit auslösen und sogar zum Tod führen, weshalb Sie Holunderblätter niemals roh verzehren sollten! Das Gift löst sich aber durch Erhitzen auf. Genauer gesagt müssen Sie die Blätter für mindestens 30 Minuten lang kochen, damit das darin enthaltene Sambunigrin zuverlässig verschwindet.

Als essbare Pflanzenteile eignen sich die Blätter generell weniger, da sie sehr scharf und bitter schmecken. Stattdessen wurden die Blätter vom Holunderstrauch früher als wirksames Heilkraut verwendet.

## Holunderblätter als Heilpflanze nutzen

Neben dem Giftstoff Sambunigrin sind in Holunderblättern viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle enthalten. Den Inhaltsstoffen wird eine entzündungshemmende, blutstillende und immunisierende Wirkung nachgesagt, weshalb die Blätter bereits in der frühen Volksheilkunde zur Anwendung kamen. So wurden Holunderblätter auf die folgenden Arten verwendet:

- Als Tee zubereitet, um gegen Verstopfung und Erkältung vorzugehen
- Frische Blätter in Schweinefett getränkt, um Ekzeme, Verbrennungen und Frostbeulen zu heilen
- Als Wattebausch-Auflage in Tee getränkt, gegen müde Augen

Die maximale Heilkraft ist in den Blättern in den Monaten April bis Juni enthalten. Dann ist der beste Zeitpunkt, um die [Blätter vom Holunderstrauch zu sammeln](#). Sie können die Holunderblätter trocknen und in Dosen aufbewahren. Um einen Tee daraus zuzubereiten, reichen etwa zwei Teelöffel getrocknete Blätter pro Tasse.

Aus: <https://guterboden.de/holunder-blaetter>