

*Ingrid Stenske-Wiechmann*

## De Hollerbusch

Kennt Ji den Hollerbusch? Ik seg Jüch, dat is een ganz besünnerer Busch! In freuere Tieden müssen de Mannslüüd ehr'n Hot vör denn Hollerbusch trecken. Aber wiel dat nu kum noch Mannslüüd gift, de mit'n Hot gaht, is dat hütigendags nich mehr usus.

Vör korten bün ik den Niegen Weg hier in Börnsen mal ganz to Enn gahn. Dat alleen wer all een schönes Belefnis. Ik heff dor Lüüd drapen, de ik al lang nich mehr sehn har, un mit eins käm mi ok noch min Cousin Klaus up sien Fohrrad entgegen. Wi harn uns woll bald een ganzet Johr nich mehr drapen, un nu harn wi doch mal schön de Gelegenheit, enen schönen langen Klönschnack to holen.

Nu wöllt Jü aber seker weeten, wat dat mit den Hollerbusch (lat. Sambucus nigra) hier an uns Niegen Weg to don hett.

To denn Hollerbusch kannst Du ok Flederberenbusch seggen. Weest nu Bescheed? Flederbeeren gift dat nu natürlich noch nich, aber de Büsch sünd öber un öber mit witte wunnerbor rükende Bleudendolden bedeckt. Up disse Bleuden har ik dat affsehn. Ik kak dor ut en ganz wunnerbores Gelee, mak dor ok noch Saft, Sirup un Sekt ut, un 'n poor Dolden bewohr ik up bit ton Winter. De ward drööcht, un dat gift den en finen Tee af.

Disse Büsch hebt dat in sik, dat sünd de reinsten Wunnerbüsche. Bleuden, Bläder un in Harvs de lütten swatten Beeren hebt de Kraft, veele verschieden Krankheiten to linnern. Du kannst den Tee drinken, wenn Du Di verkeult hest, or sogor, wenn Di de Grippe fat kregen het. Dat helpt ok bi Bukweidag or bi Entzündungen, un sogor bi Diabetes un Rheuma söllt de Bläder von groten Nutzen sin. Dat Krut helpt ok gegen Hart- un Kreislopbeschweren, gegen Weidag un Fieber. Wenn Du aber die lütten swarten Kerns so dull quetschst, dat dat sone ölige Smeer afgifft, un Du Di dat int Gesicht schmeerst, denn is dat de reinste Verjüngungskur!

Denn Saft kannst Du ok noch to'n Horfarven verwenn, or Du deist een lütten Schubs in Dien Rotwien, un Du warst Di wunnern, wi scheun de Wien denn utsüht. Kannst ok mal verseuken, den Wittwien mit son por Bläder to verfinern. De Bleuden kann man ok god in Pannkokendieg stippen un dor denn fine Koken von backen. An besten smekt dat aber, wenn Du ut de lütten swatten Beeren Saft or Gelee kakst. Natürlich makt man ut den Saft ok fine Flederbeerensupp, or Flederberengrog, un denn kann man dor ok noch Snaps ut brennen.

As Kind hebt wi uns gern mal von de Telgens en Stück afschneden, dat Mark dor rut stökert, lütte Löcker rutschneden, un fardig wer en Fleitschenpiep.

De Hollerbusch ward ok Boom von't Leben nennt, wiel em nahseggt ward, dat he Di un Din Familie vör Füler, Blitzslach, Hexen un leege Geister schützen kann, denn in den Boom süllt goode Geister wahren.

In de Religion gift dat den Mythos, dat Judas sik in denn Fleederboom uphangt hett, un von de Tied an is dat so, dat de Bläder so fürchterlich stinkt.

Gefährlich is dat, wenn Du de lüttten swarten Beeren unkakt itst. Du müßt denn fürchterlich spucken, un kümmt von't Klo gor nich wedder rünner.

Also: nich roh eten, jümmer erst schön kaken! Son Grog ut Flederbeerensaft, heet Water, Zucker un Rum in Winter Is dat nich wat ganz Wunnerbores?! Bit to'n Winter is dat ja nu noch lang hen, dorüm eet ik nu erstmal min Holunderbleudengelee, un Du denk jümmer doran: wenn Du an een Hollerbusch vörbie kümmt, treck den Hot!

## Eten un Drinken höllt Lief un Seel tohopen ...

man blots mennigmal föhl ik mi as in Dschungel, in den ik mi verlopen heff. Dat fangt al mit dat Freustück an. Schall ik Koffie or Tee drinken? Mal ward vertellt, dat Koffie ungesund is, denn wedder, dat he doch veele goode Inhaltsstoffe het. Nehm ik nu Koffie or Tee, un wenn Tee, den swarten or den grönen or doch leber Brenneteltee ut min Gorden? Ik kunn mi ja aber ok 'n „Smoothie“ ut Grönkohl maken!

Wenn de Ernährungsberater doch mol bi een Meenen blieben kunn!!! Jümmer seggt se wedder wat anners. „It veele lütte Maltieden öber den Dag verdeelt.“ Korte Tied later is dat abers doch schon wedder ganz anners: Nu schall dat good wesen, wenn twüschen de Mahltieden veele Stünn vergaht, bit de Magen wedder wat to verdauen hett, üm de Insulin-Produktion nich jümmers wedder in Gang to setten. Du kannst ok Intervall-Fasten maken. Dat meent, nachts sast Du 16 Stünn nix eeten. Dat is ja licht tau. Must blot lang nauch in't Bett blieben, denn klappt dat ok.

Wat eet ik aber nu allns tau'n Freuhstück? Rundstück mit Botter un Marmelad? Ne, ganz verkehrt. Wenn Rundstück, denn man blots weck mit veele Körners, von wegen de Ballaststoffe. Un Botter? Total ungesund! Nimm leber gaudes Oel, von wegen „Omega-3“ Mut ik denn dor min Rundstück instippen?

Dat dat wegen dat Colesterin nich gesund is, jeden Morgen een Freustücksei to eten, dat ward all lang vertellt, un mehr as twee Eier in de Week, egal ob to'n Freustück or Middag as Spegelei or Senfei, dörf't man nich eten. So kennst Du dat doch ok? Weest wat, is allns Tünkram. Denn Din Körper bruckt Eiwitt für de Zellen un dat is nu mal in dat geele von dat Ei.

Fisch sast Du jede Week eten, aber wenn ik dor an dat veele Plastik in de Ozeane denk un de Fisch dat as Mikroplastik all verschluckt, denn is dat mit de Fischmahltied ok nich mehr dat Richtige! Schall lik nu Vegetarier warden? Dorbie fällt mi wedder de Skandal mit de veelen Plastikreste, de bi Schleswig all in de Schlei un up de Ackers speult worn sünd. Hebbt de Planten dat Plastik ok upnahmen? Wat meenst Du, gifft dat noch irgend wat, dat man mit goode Sinnen eten kann?

Is ja nu ok irgendwann wedder Wiehnachten. Wat will ik denn eten an de Fierdag? Ik segg Di wat: Ik kaak eenen schönen Pott vull Grönkohl, schön mit Swiensback, Kassler un Breegenwust, un an Namitttdag set ik mi mit een fien Glas Rotwien up min Sofa, ne Schachtel Prallinees un Lübecker Marzipan, un dorbie vernasch ik noch so'n nüdlichen lütten Kirl....ut Schokolad ! Dorbi feul ik mi denn so good as lang nich mehr.

Ik wünsch Juch nu all gooden Appetit, lat Juch dat Eten good smecken, un kaamt gesund dörch den Sommer!