

Holunderbeere – Superfood aus dem eigenen Garten!

Einst stand der Holunder als natürliche Apotheke neben jedem Haus. Nun im Spätsommer reifen die schwarzviolett glänzenden, vitaminreichen Holunderbeeren heran. Zahlreiche Vogel- und Insektenarten werden schon im Frühjahr von den cremeweißen Blüten angezogen, im Herbst bietet der Hollunder mit seinen schmackhaften Beeren ein Vitaminreiches Angebot. Neben seinem hohen ökologischen Wert als Nähr- und Nistgehölz, ist der Holunder pflegeleicht und seine Früchte lassen sich zu herrlichen Köstlichkeiten verarbeiten. Holunderbeeren sind reich an Mineralstoffen, besonders an Kalium und Eisen, und enthalten die Vitamine A und C sowie gesunde Anthocyane, dank derer die Früchte ihre dunkle Farbe erhalten. Botanisch gesehen sind die Früchte nicht Beeren, sondern kleine Steinfrüchte.



„Roh sind die Holunderbeeren ungenießbar, sie werden erst durch kurzes Erhitzen auf über 70°C verträglich. Auf diese Weise wird der giftige Pflanzeninhaltsstoff, das Glykosid Sambunigrin, abgebaut“, so Katja Batakovic, fachliche Leiterin der Bewegung NATUR im GARTEN.

Holunder Ernte leicht gemacht

- Schneiden Sie stets ganze Dolden vom Holunderstrauch.
- Tragen Sie bei der Ernte Handschuhe, denn die Früchte färben stark. Früchte von Sträuchern, die in der Nähe von stark befahrenen Straßen wachsen, sollten wegen der Schadstoffbelastung nicht geerntet werden.
- Legen Sie die Ernte zunächst locker in einen mit Zeitungspapier ausgelegten Korb. Sobald die Ernte abgeschlossen ist, müssen die Früchte rasch weiterverarbeitet werden, da sie nicht lange haltbar sind.
- Für die Weiterverarbeitung entfernen Sie die Stiele und unreife grüne sowie rote oder braune Beeren, da sie den Geschmack ungünstig beeinflussen würden. Mit einem einfachen Trick geht das Abrebeln rasch: nehmen Sie eine Gabel und ziehen sie die Beeren behutsam von der Dolde.
- Vom traditionellen Hollerkoch (Holunderkompott) für den Kaiserschmarren (Pfannkuchen) über vitaminreichen Saft oder köstlicher Marmelade - mit Holunder können Sie zahlreiche, gesunde Leckereien zaubern, die sich auch wunderbar als feine Mitbringsel verschenken lassen.





Veranstaltungstipps von „Natur im Garten“ für Privatgärtnerinnen und -gärtner:

Webinar „Gartentipp des Tages“ (online, kostenlos)

Montag, 21.08.2023, 18.00 Uhr: Walnuss richtig schneiden

Mittwoch, 23.08.2023, 18.00 Uhr: Das 1x1 der Saatgutgewinnung

Montag, 28.08.2023, 18.00 Uhr: Gründüngung ausbringen

Mittwoch, 30.08.2023, 18.00 Uhr: Tiere im Garten - Vom Altbaum zum Biotopholz

Lassen Sie sich online mit kurzen und knackigen Tipps rund um den Garten versorgen. Mit unserer Webinarreihe „Gartentipp“ erhalten Sie zwei Mal wöchentlich - jeden Montag und Mittwoch um 18 Uhr - live frische Garten-News von den „Natur im Garten“ Fachleuten.

Detaillierte Informationen zu unseren kostenlosen Webinaren finden Sie unter www.naturimgarten.at/webinare

