



## Der Holunder ist reif: Schwarze Beeren nicht roh verzehren

Der Holunder ist reif: Schwarze Beeren nicht roh verzehren - Jetzt sind die schwarzen Holunderbeeren reif und hängen in dichten Trauben an den Ästen. Vor dem Verzehr muss das Wildobst erhitzt werden, um giftige Inhaltsstoffe zu zerstören. Darauf weist der aid infodienst hin. Holunder ist eine Bereicherung auf dem Speiseplan und aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts auch sehr gesund. Die Früchte lassen sich zu Saft, Sirup, Punsch oder Gelee verarbeiten - auch in Kombination mit Äpfeln, Zwetschgen, Birnen oder Brombeeren. Zudem gibt eine herb-fruchtige Holundersoße Wild, Geflügel und Gegrilltem eine besondere Note. Die köstlichen Beeren verfeinern Pfannkuchen, Muffins oder Milchshakes und der Holundersaft ist die Grundlage für eine erfrischende Holundersuppe an heißen Sommertagen. Vor dem Verzehr müssen die Wildfrüchte allerdings erhitzt werden. Insbesondere unreife Beeren, die Samen und grünen Pflanzenteile des Holunders enthalten das giftige Glycosid "Sambunigrin". Diese Substanz kann Magenbeschwerden, Erbrechen und Durchfall auslösen. Beim Kochen wird der Schadstoff zerstört. Da auch die Samen der reifen Beeren hohe Gehalte aufweisen, sollten sie nicht zu Marmelade verarbeitet werden. Stattdessen sollte man die Beeren besser zu einem Saft verarbeiten, der zu Gelee verkocht werden kann, so der aid infodienst. Der Schwarze Holunder (Sambucus nigra), auch Holderbaum oder Fliederbeere genannt, ist vor allem an Waldrändern, Flussufern und in Feldhecken zu finden. Der Baum kann bis zu sieben Meter hoch werden. Der richtige Erntezeitpunkt ist wichtig: Erst wenn nahezu alle Beeren einer Dolde voll ausgereift, also blauschwarz gefärbt sind, kann die ganze Dolde mit einer Schere abgeschnitten werden. Nach dem Waschen streift man die Beeren mit einer Gabel von den Rispen. Die Früchte sollten direkt nach der Ernte verarbeitet werden, da sie ansonsten durch Gärprozesse ungenießbar werden können. Heike Kreutz, [www.aid.de](http://www.aid.de) Weitere Informationen: [http://www.was-wir-essen.de/hobbygaertner/kulturen\\_obst\\_schwarzer\\_holunder.php](http://www.was-wir-essen.de/hobbygaertner/kulturen_obst_schwarzer_holunder.php) Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de>

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.