

## Presseinformation

11. August 2022

### „Natur im Garten“ Tipp: Holunderbeeren Ernte

#### Ökologisch wertvoll und ein kulinarisches Highlight

Im Spätsommer reifen die schwarzviolett glänzenden, vitaminreichen Holunderbeeren, bei denen es sich botanisch gesehen genau genommen nicht um Beeren, sondern um kleine Steinfrüchte handelt. Neben seinem hohen ökologischen Wert als Nähr- und Nistgehölz, ist er zudem durchwegs pflegeleicht und seine Früchte lassen sich zu herrlichen kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten. Holunderbeeren sind reich an Mineralstoffen, besonders an Kalium und Eisen, und enthalten die Vitamine A und C sowie gesunde Anthocyane, die den Früchten die charakteristisch dunkle Farbe verleihen. Aber Vorsicht: „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“.

Tragen Sie bei der Ernte Handschuhe, denn die Früchte färben stark. Schneiden Sie ganze Dolden vom Holunderstrauch. Früchte von Sträuchern, die in der Nähe von stark befahrenen Straßen wachsen, sollten aufgrund der Schadstoffbelastung nicht geerntet werden. Legen Sie die Ernte zunächst locker in einen mit Zeitungspapier ausgelegten Korb. Sobald die Ernte abgeschlossen ist, sollten die Früchte rasch weiterverarbeitet werden, da sie nicht lange haltbar sind. Für die Weiterverarbeitung sollten die Stiele und unreife grüne sowie rote oder braune Beeren entfernt werden, 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. Jetzt ist auch schon alles für die Verarbeitung bereit. Vom traditionellen Hollerkoch oder -röster für den Kaiserschmarren über vitaminreichen Saft oder köstlicher Marmelade - mit Holunder lassen sich zahlreiche, gesunde Spezialitäten zaubern, die sich auch wunderbar als kleine, feine Mitbringsel verschenken lassen. Und vergessen Sie zu Ehren des Holunders, der einst als natürliche Apotheke neben jedem Haus gepflanzt stand, nicht: „Wenn du am Hollerbusch vorbeigehst, zieh' deinen Hut!“

Weitere Informationen zu Vorträgen, zur Anmeldung für Seminare bzw. zu Fragen rund um die ökologische Bewirtschaftung im Garten: „Natur im Garten“ Telefon +43



## Presseinformation

(0)2742/74 333, [gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at), [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)