



Franz X. Hebenstreit, Pressesprecher
Tel.: 0043 676 848 790 737
franz.hebenstreit@naturimgarten.at

Wildes Früchtebuffet – Holunderbeeren Ernte

Im Spätsommer reifen nun die schwarzviolett glänzenden, vitaminreichen Holunderbeeren heran. Zahlreiche Vogel- und Insektenarten werden im Frühjahr magisch von den cremeweißen Blüten angezogen, im Herbst bittet der Holler mit seinen schmackhaften Beeren ein zweites Mal zum reich gedeckten Tisch. Neben seinem hohen ökologischen Wert als Nähr- und Nistgehölz, ist er 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. Bei den Früchten handelt es sich botanisch gesehen genau genommen nicht um Beeren, sondern um 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 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 Köstlichkeiten 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!“

