

## Ernährungstipp

### Holunder – eine echte Hausapotheke

Der schwarze Holunder ist in Europa, Asien und Nordafrika heimisch. Er gehört zur Familie der Geißblattgewächse und zählt zu den Steinobstfrüchten. Zu seinen natürlichen Standorten gehören feuchte Waldlichtungen, Flussufer, Wegränder, Hecken und Gärten. Der Strauch kann 6 bis 7 Meter hoch werden.

Holunder ist seit Jahrhunderten als Heil- und Nutzpflanze bekannt. Auch heute pflanzt man sich diesen Busch gerne neben das Haus, um sich vor Gefahren zu schützen. Die Holunderbeeren werden von August bis Oktober vollreif, mit schwarzvioletter Farbe geerntet. Die reifen Holunderbeeren leisten einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Die Beeren enthalten Flavonoide, Fruchtsäuren, Anthocyane (rote bis blaue Pflanzenfarbstoffe), Vitamine, Folsäure sowie Zucker, wobei der Anteil der Anthocyane deutlich höher ist, als bei anderen Obst- und Gemüsesorten. Diese können vor degenerativen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke, Augen, Haut oder der Nieren schützen. Holunder ist das beste Vorbeugemittel gegen Grippe bei trübem Herbst- und Winterwetter. Die Eiweißstoffe aus dem Holunder fangen die Krankheitserreger ab, bevor diese die Zellen des Körpers angreifen können. Vitamine A und C unterstützen außerdem die Bildung von Immunzellen. Ein beliebtes Hausmittel beim ersten Anflug einer Erkältung ist warmer Holunderbeersaft oder Holundersuppe. In der Volksmedizin sind nur wenig Heilkräuter so beliebt wie der Holunder. Ihm wird eine harn- und schweißtreibende, leicht abführende und blutreinigende Wirkung zugeschrieben. Daher soll er bei Rheuma, Gicht, Ödemen, Arthritis und Ischias helfen. Bei der Ernte sind 2 Vorsichtsregeln zu beachten. Zum einen sollten keine grünen Früchte geerntet werden, da diese Blausäure enthalten und leicht giftig sind. Zum anderen sollten die Beeren nur gekocht verwendet werden, da sie Sambunigrin enthalten. Dieses kann zu Durchfall, Erbrechen, Übelkeit und Magenkrämpfen führen. Sambunigrin ist jedoch hitzelabil, so dass es beim Kochen zerstört wird. Die Beeren sind dann vielseitig verwendbar. Neben der Saffherstellung eignen sie sich zur Zubereitung von Suppe, Marmelade, Gelle, Likör, Desserts oder als Geschmackszutat vieler anderer Speisen. Wollen Sie das angenehme Aroma des Holunders kennen lernen? Dann probieren Sie unser Rezept des Monats, Haferflocken-Topfenknödel mit Höllerröster, aus.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).