

Holunderbeeren: Köstliche Rezepte und wichtige Sicherheitshinweise

Erfahren Sie, wie Sie schwarze Holunderbeeren sicher einkochen können, um leckere Gelees und Marmeladen herzustellen.

Die Zeit des Holunders hat begonnen! Im Spätsommer erstrahlen die Sträucher in voller Pracht und locken mit ihren dunklen Beeren. Diese aromatischen kleinen Früchte können in der Küche vielfältig eingesetzt werden, sei es für Chutneys, Sorbets oder Quarkzubereitungen. Doch Vorsicht: Roh konsumiert sind sie nicht ungefährlich. Das Bundeszentrum für Ernährung warnt eindringlich davor, schwarze Holunderbeeren in ihrem natürlichen Zustand zu verzehren.

Der Grund liegt in einem natürlichen Giftstoff namens Sambunigrin, der in den Samen reifer und in allen unreifen Früchten enthalten ist. Dieser Stoff schützt die Pflanze vor Fraßfeinden und kann im menschlichen Körper zu gefährlicher Blausäure umgewandelt werden. Die Symptome einer Vergiftung sind unangenehm und reichen von Bauchschmerzen bis zu Durchfall. Daher ist es von höchster Bedeutung, die Beeren vor dem Verzehr gründlich zuzubereiten.

Die richtige Zubereitung für Sicherheit und Geschmack

Die empfohlene Methode zur sicheren Zubereitung von Holunderbeeren ist das Einkochen. Eine einfache Rezeptur für Holunderbeerensaft erfordert, die Früchte zunächst mit etwas Wasser zum Kochen zu bringen. Das Ganze sollte für 15 bis 20

Minuten unter einem Deckel köcheln. Um den Geschmack zu verfeinern, lassen sich nach Belieben Apfelstückchen und ein Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Nach dem Kochen wird die Mischung durch ein feines Sieb gegeben und je nach Geschmack mit Honig oder Zucker gesüßt. Um mögliche Mikroorganismen abzutöten, sollte der Saft abschließend noch einmal aufgekocht und heiß in saubere Flaschen gefüllt werden.

Für ein leckeres Holundergelee wird der gewonnene Saft mit Gelierzucker gekocht. Hier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und die Mischung mit Gewürzen wie Zimt oder weiteren Früchten wie Zwetschgen und Brombeeren verfeinern. Diese Zubereitungsarten machen es möglich, die intensiven Aromen der Holunderbeeren zu genießen, ohne gesundheitliche Risiken einzugehen.

Vorsicht vor giftigen Verwandten des Holunders

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de