

## **„Holunderzeit: Leckereien sicher zubereiten und giftige Doppelgänger erkennen“**

Erfahren Sie, warum rohe schwarze Holunderbeeren gesundheitsschädlich sein können und wie Sie sie sicher zubereiten.

Der Spätsommer bringt nicht nur eine Fülle an reifen Früchten, sondern auch die Möglichkeit, aus diesen Leckereien zu zaubern. Besonders bekannt für ihre vielseitige Verwendung in der Küche sind die schwarzen Holunderbeeren. Allerdings gibt es dabei einen wichtigen Sicherheitsaspekt, den man beachten sollte: Sie dürfen keinesfalls roh verzehrt werden.

Das Bundeszentrum für Ernährung hat eindringlich darauf hingewiesen, dass in den Samen der reifen Beeren sowie in unreifen Früchten der natürliche Giftstoff Sambunigrin vorkommt. Dieser Inhaltsstoff kann im menschlichen Körper in Blausäure umgewandelt werden, die ernste gesundheitliche Probleme verursachen kann, darunter Bauchschmerzen und Durchfall. Daher ist es ratsam, Holunderbeeren ausschließlich gekocht zu genießen.

### **Gesunde Zubereitungstipps für Holunderbeeren**

Die passende Zubereitung von Holunderbeeren kann zu köstlichen Kreationen führen. Ein beliebtes Rezept ist der Holunderbeerensaft. Dafür sollten die Beeren mit einer kleinen Menge Wasser aufgekocht werden. Dazu sollte man die Früchte für 15 bis 20 Minuten abdecken und köcheln lassen. Um den

Geschmack zu verfeinern, können Apfelstückchen und etwas Zitronensaft hinzugefügt werden. Anschließend wird der Saft durch ein feines Sieb gegossen. Um sicherzustellen, dass keine Mikroorganismen verbleiben, sollte der Saft nochmals aufgekocht werden, bevor er heiß in saubere Flaschen gefüllt wird.

Für eine interessante Variation kann man den Holunderpresssaft auch mit Gelierzucker eindicken, um Holundergelee herzustellen. Dabei lassen sich Gewürze wie Zimt sowie andere Früchte, etwa Zwetschgen oder Brombeeren, hinzufügen, um den einzigartigen Geschmack zu intensivieren.

## **Die Gefahren von Verwechslungsgefahr**

Es ist außerdem wichtig, beim Sammeln von Holunderbeeren vorsichtig zu sein, da es giftige Doppelgänger gibt. Laut einem Bericht der Deutschen Presse-Agentur sollte man den Roten Holunder und den Zwergholunder besonders im Auge behalten, da diese nicht für den Verzehr geeignet sind. Bei der Unsicherheit ist es ratsam, auf das Pflücken zu verzichten. Die Verbraucherzentrale NRW warnt in diesem Zusammenhang und empfiehlt, sich gut auszukennen, bevor man selbst zur Ernte geht.

Trotz dieser Vorsichtsmaßnahmen sind schwarze Holunderbeeren äußerst gesund. In diesem Jahr wurden sie sogar zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe, Flavonoide sowie Vitamine, darunter Provitamin A und hitzeempfindliche B-Vitamine sowie Vitamin C, was sie zu einer wertvollen Ergänzung einer gesunden Ernährung macht. Dennoch bleibt die klare Botschaft: Holunderbeeren müssen gekocht werden, um ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sicher nutzen zu können.

Die richtige Zubereitung und der Respekt im Umgang mit dieser gesunden Frucht können dazu führen, dass Holunderbeeren eine willkommene Bereicherung für jede Küche darstellen. Ein

schelmisches Lächeln könnte man aufsetzen, wenn man sie in erfrischenden Sommerrezepten verwendet, die nicht nur gesund sind, sondern auch hervorragend schmecken.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**