

Holunder

Holunder ist eine Pflanze mit kleinen, sternförmigen Blüten und später auch schwarzen Beeren (auch Fliederbeeren genannt), die in unserer Region recht häufig vorkommt.

Grundsätzlich lässt sich sagen: Je bunter und intensiver die Farbe einer Frucht oder eines Gemüses, desto gesünder ist es. Das liegt daran, dass die natürlichen Farbstoffe meist sehr gesund für unseren Körper sind. Je mehr Farbstoffe, desto gesünder ist also auch das Lebensmittel. Die Holunderbeere hat eine intensive, tief- dunkelrote Farbe. Wenn man nicht aufpasst, hat man nach dem Pflücken tagelange rote Hände! Der Farbstoff, der dafür verantwortlich ist heißt Sambucyanin. Er kann bei Herz-Kreislaufkrankungen aber auch Erkältungen helfen. Die Fliederbeeren enthalten aber nicht nur jede Menge gesunden Farbstoff, sondern auch viel Vitamin C und B-Vitamine.

Allerdings sollte man Holunderbeeren nie roh essen, denn dann können sie giftige Stoffe enthalten. Diese werden beim Erhitzen – z.B. beim Entsaften mit heißem Wasserdampf zerstört.