Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Sind Holunderbeeren essbar?

Mo, 09.09.2019 - 10:51

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Die Beeren des schwarzen Holunders (Sambucus nigra) gelten als sehr gesund. Sie enthalten Kalium und Magnesium, B-Vitamine und Vitamin C. Ihre kräftige dunkelblaue Farbe verdanken sie ihrem Gehalt an Anthocyanen. Diese Pflanzenfarbstoffe zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und unterstützen wichtige Funktionen im Körper. Unter anderem haben sie eine antioxidative Wirkung. Als traditionelles Hausmittel angewandt, sollen Holunderbeeren das Immunsystem stärken.

Doch Vorsicht: die rohen Beeren enthalten den Giftstoff Sambunigrin, welcher in Gegenwart von Wasser die giftige Blausäure freisetzt. Kinder und empfindliche Erwachsene bekommen davon starke Verdauungsstörungen wie Erbrechen, Durchfall, Krämpfe und Magenschmerzen. „Holunderbeeren müssen daher vor dem Verzehr immer kurz auf über 80 Grad erhitzt werden“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Der Giftstoff zerfällt durch die Hitze und wird dadurch unschädlich.“

Besonders viel Sambunigrin enthalten die unreifen Beeren. Holunderbeeren sollte man folglich erst ernten, wenn sie voll ausgereift sind. Einzelne unreife Beeren sollten händisch entfernt werden.

Holunderbeeren lassen sich zu Saft – und daraus zu Gelee oder Sirup –, Marmelade oder Kompott verarbeiten.