

Holunder: Geheimwaffe gegen Erkältung

Goethe soll gesagt haben: „Als Saft getrunken geeignet die Abwehrkräfte im Körper zu steigern, so dass es gar nicht erst zu Erkältungen kommt.“

Der schwarze Holunder wird auch Holderbusch, Holler oder Flieder genannt und ist die meist verbreitete Strauchart in Europa. Geerntet werden Holunderbeeren von August bis Oktober.

Die typisch rote Farbe stammt vom Anthocyan. Dieser Farbstoff soll die Elastizität der Blutgefäße verbessern, den Kreislauf stärken und den Blutdruck regulieren.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind der sehr hohe Anteil Vitamin C, B-Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Selen.

Die Holunderbeere ist zwar essbar, sollte aber im Gegensatz zu anderen Beeren nicht roh verzehrt werden.

Die Beeren schmecken nicht sehr gut und enthalten den Inhaltsstoff Sambunigrin. Dieser kann zu Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall führen. Erst durch Erhitzung und Verarbeitung verlieren die Beeren ihre „Giftigkeit“.

Holundersaft gilt als Hausmittel gegen Erkältung sowie Nieren- und Blasenleiden. Er stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte! Die ätherischen Öle wirken leicht schweißtreibend und schleimlösend. Bei Magenschmerzen wird Holundertee erfolgreich angewandt.

Anlässlich der anhaltenden Grippediskussion haben nun Labore geprüft und bestätigt, dass bei von Grippe geplagten Patienten nach Zugabe von Holunderbeeren die Symptome bereits nach 2 Tagen nachließen und die Patienten nach ca.4 Tagen symptomfrei waren.

Da das im Saft enthaltene Vitamin C hitzeempfindlich ist, kann der Holundersaft zwar erwärmt, sollte aber nicht gekocht werden.

Genießen Sie ihn entweder als Spritzer in Ihrem Sprudel oder als eine schöne warme Tasse Holundersaft mit einem Löffel Honig oder einem Schuss Zitrone.

Holunder-Wildfrucht-Saft von Beutelsbacher ist bei uns erntefrisch immer von September bis März im Angebot!