

## Der grüne Tipp

Die Ernte von **Holunder** macht so richtig Spaß. Im Handumdrehen sind die Gefäße voll, denn man schneidet am besten mit einer Schere die ganzen Trauben ab, die auf jeden Fall vollreif sein sollten, denn grüne Beeren beeinträchtigen das Aroma von Säften und Gelees. Die weitaus meisten Holunderbeeren werden erfahrungsgemäß den Vögeln überlassen. Nur wenige wissen den Wert dieser delikaten Frucht zu schätzen. Wer im Garten keinen Strauch hat, findet an Weg- und Waldrändern in fast allen ländlichen Gebieten die volltragenden Sträucher.

Nach der Ernte brauchen die Fruchtstände nur gewaschen und von den kräftigeren Stielen befreit zu werden. Es ist nicht nötig, die Beeren mit Hilfe einer Gabel abzustreifen. Die Dolden dürfen mit den kleinen Stielchen entsaften werden. Sie beeinträchtigen den Geschmack nicht. Holundersaft ist ein vorzügliches und von allen Kindern gern genommene Mittel gegen Erkältungen. Es lassen sich aus ihm ganz delikate Suppen herstellen, aber auch ist leider viel zu wenig bekannt, Gelee. Dieses schmeckt besonders gut, wenn man ihm Vanille, Stangenzimt und eine Nelke beifügt.

Die rohen Früchte vom Holunder sind ungenießbar und können Durchfälle verursachen. Gekocht sind sie jedoch sehr wertvoll, weil außerordentlich vitaminhaltig.

Die Vorstandschaft