

Warum der Holunder so gesund ist

Irleben (hr/pm). Dass der Holunder sehr gesund ist, wissen wir Menschen schon seit Jahrtausenden. Die Frage warum das so ist, beantwortete Professor Dr. Sepp Porta vor wenigen Tagen im Rathaus der Gemeinde Hohe Börde. Zur Begrüßung und als Dankeschön für sein Kommen, bekam er von der Bördebackmeisterin Helmi eine selbstgebackene Holundertorte. Mit den Worten „Lieben Dank für den herzlichen Empfang“ leitete der Professor seinen Vortrag ein.

Er beantwortet mit seinen Ausführungen, wie der Holunder den Menschen in Belastungssituationen helfen kann. „Wenn wir Belastungssituationen pausenarm über uns ergehen lassen müssen, dann nimmt uns das unser Stoffwechsel und unser Körper übel. Er produziert daraufhin unnötige und belastende Stoffe. Dagegen kann uns aber der Holunder schützen,“ erklärt der Professor. Der Holunder ist sozusagen eine „Security“, der die Schadstoffe auffängt und unschädlich macht. Der Holundersaft aus der hohen Börde ist nicht industriell hergestellt und hat deshalb eine besondere Stärke. „In der Woche sollte man in etwa eine Flasche Holundersaft trinken, damit diese Wirkung auch eintreffen kann. Bei Grippezeiten würde ich den Konsum allerdings vervielfachen.“ Auf eine Tatsache weist der Professor besonders hin: „Wenn sie den

Holunder als Saft zu sich nehmen, ist die Chance, dass sie eine größere Darmoberfläche davon bestrichen wird größer, als wenn sie eine Kapsel mit deren Wirkstoffen zu sich nehmen.“

Das Lieblingsholunder-Produkt von Professor Dr. Sepp Porta ist die Holundermarmelade. „Wunderbar schmeckt mir besonders die Sorte, wo noch Holunderbeeren enthalten sind. Die Marmelade ist ganz fantastisch und das gibt es bei uns in Österreich nicht.“ Er findet, dass die Marmelade nicht zu süß und auch nicht zu aufdringlich. „Sie schmeckt nach frischen Kräutern und frischen Beeren.“



Professor Dr. Sepp Porta aus Graz bekam von der Bördebackmeisterin Helmi eine selbstgebackene Holundertorte. Foto: Gemeinde