

## Der Holunder

Biologischer Name: Sambucus

Verwendungsmöglichkeiten:

- Nahrungsmittel: Marmelade, Mus, Sirup, Likör, Tee, ...
- Hausmittel (z.B. Holunderblütentee -> wirkt bei Erkältungen schweißabtreibend)

Wissenswertes:

- Die Rinde des Holunders gilt als harntreibend, abführend und wohltuend für die Atmung bei Husten und Katarrhen (Entzündungen der Schleimhäute)
- Achtung: Die Beeren des Holunder-Busches sind im rohen Zustand giftig!



## Die Johannisbeere/ Die Jostabeere

Biologischer Name: Ribes

Verwendungsmöglichkeiten:

- Nahrungsmittel: als Salatbeigabe, Dressing, Marmelade, ...
- Hecke -> guter Sichtschutz
- Tierobhut -> v.a. für Bienen und Hummeln

Wissenswertes:

- „Johannitag“: Die meisten Sorten sind um den 24. Juni erntereif
- Johannisbeeren halten sich am besten direkt am Strauch selber, wodurch eine kontinuierliche Ernte ermöglicht wird
- Ernährungswissenschaftler bezeichnen die Beerenfrucht auch als „Brainfood“ (engl.: „Gehirnfutter“) aufgrund ihres hohen Anteils an Anthocyane

