

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



### LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-HOLLER: EIN MENSCHENFREUND.

Schwarzer Holler oder Holunder kommt in unseren Breiten nahezu überall vor. Bevorzugt wächst er in Auwäldern und an Bachufern. Doch auch in immer mehr Gärten wird Holler nicht nur im hinteren Winkel geduldet, sondern bekommt einen Ehrenplatz in der „Marmeladehecke“. Denn wer sich mit der Pflanze beschäftigt, weiß: Wenige Früchte besitzen einen so hohen gesundheitlichen Wert! Nicht umsonst wird der Holunder auch als Hausapotheke der Natur bezeichnet.

### ZIEH Ø DEN HUT

Der Holler-Strauch war für die Menschen schon immer von großer Bedeutung. Ein Sprichwort sagt: „Wenn Du am Hollerbusch vorbei gehst, ziehe den Hut!“ Und das nicht nur wegen der Wertschätzung für die vielen Heilwirkungen von Holler. Im Holler heißt es, leben die Elfen, die früher auch Holden genannt wurden. Ihre Königin ist die mütterliche Frau Holda oder Frau Holle. Der Holler-Strauch war der Baum der Frau Holle, der germanischen Hauptgöttin. Sie ist uns aus dem Märchen der Gebrüder Grimm bekannt. In der keltischen Mythologie spielen die Bäume eine wesentliche Rolle. Der Jahreslauf wurde durch Bäume symbolisiert. Der Holler galt als Baum des dritten Mondes (Februar). In der christlichen Zeit wurden Kreuze und Marterl gerne neben Hollerbüschen aufgestellt.

### IN DER GRIPPEZEIT GEFRAGT

Holunder ist seit alters her ein geschätztes Heilmittel bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Grippe, Asthma und Rheumatismus. Neben den Vitaminen (v.a. C, B-Komplex) und Mineralstoffen werden insbesondere die reichlich enthaltenen Flavonoide und Anthocyane sowie die Fruchtsäuren für diese Wirkung verantwortlich gemacht. Rohe Beeren und vor allem unreife Früchte, Blätter und Samen enthalten geringe Mengen an zyanogenen Glykosiden. Wer zuviel davon aufnimmt, reagiert mit Erbrechen und Durchfall. Durch kurzes Erhitzen der Beeren kann man diese Gefahr ausschalten.

### LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Erntezeit ist für die Hollerbeeren – je nach Standort und Sorte – Mitte August bis Ende Oktober, wenn die Beeren tief-schwarz sind. Die Beeren sind im Kühlschrank ein paar Tage haltbar. Hollerbeeren eignen sich auch zum Einfrieren: Auf ein Blech oder Tablett schütten und im Vorfroster durchfrieren lassen, dann in Sackerl oder Becher abfüllen und in der Tiefkühltruhe lagern. Weitere Konservierungsmöglichkeiten sind Einkochen, Heißeinfüllen oder die Marmelade- oder Safterzeugung.

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Man muss nicht krank sein, um Holler zu genießen! In der Küche lassen sich Hollerbeeren zu köstlichen Gerichten verzaubern. Holler-Apfelsaft ist nicht nur bei Kindern sehr beliebt. Gelee, Marmelade oder Kompott, Hollerröster, Wildgerichte mit Holler, Hollerküchlein oder Holler-Schmarren - Holler ist vielseitig zu verwenden.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

Holleressig:  
300 ml Balsamico  
250 g Hollerbeeren  
80 g brauner Zucker  
1 Stange Zimt  
1/2 TL Pimentkörner  
3 Nelken

200 g Blattsalate der Saison  
2 Birnen  
2 EL Walnusskerne  
ev. 3 frische Feigen  
1/2 Baguette  
200 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Walnussöl  
4-5 EL Holleressig  
Salz, Pfeffer  
Dijonsenf

Soße: 300 g Hollerbeeren  
1 Apfel  
2 Schalotten oder 1 kl. Zwiebel  
1 EL Butter  
300 ml brauner Wildfond  
60 g Bitterschokolade  
1 TL Maisstärke  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

600 g Rehrückenfilet  
12 Scheiben Hamburgerspeck  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Öl  
2 Knoblauchzehen  
2 Wacholderbeeren, angedrückt  
3 Rosmarinzweige  
2 EL Butter

Tipp:  
Ca. 500 g Wildknochen  
2 EL Öl  
reichlich Wurzelwerk  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Pfefferkörner  
2 Wacholderbeeren  
3 EL Tomatenmark  
ca. 300 ml Rotwein  
500 ml Wasser

120 g feines Dinkelmehl  
250 ml Milch  
1 Ei  
2 Dotter  
1 Prise Salz  
2 EL Schlagobers  
Öl zum Backen  
200 g Hollerbeeren  
2 Äpfel  
Honig nach Geschmack  
1 TL Mehl  
Zimt  
Schale einer Zitrone  
125 ml Schlagobers

250 g Birnen  
500 g Zwetschken  
250 g Hollerbeeren  
100 g Zucker oder 70 g Honig  
Zitronensaft  
1 Zimtstange  
125 ml Rotwein  
125 ml Wasser

## HOLLUNDER

### Herbstlicher Salat mit Holleressig

(4 Portionen)

Für den Holleressig Balsamico mit Zucker erwärmen. Zucker auflösen, Zimt, Piment und Nelken dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Hollerbeeren dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen, abseihen und in Flaschen füllen.

Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Nüsse ohne Fett anrösten. Feigen vierteln. Marinade aus Ölen, Essig und den Gewürzen mischen. Salat anrichten und marinieren. Baguette in dünne Scheiben schneiden, im Rohr mit Grillfunktion rösten, mdrehen, mit Ziegenkäse belegen und hellbraun überbacken. Zum Salat servieren.

### Rehrückenfilet mit Holler-Schokosoße

(4 Portionen)

Holler von den Stängeln zupfen, waschen. Apfel schälen, achteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Schalotten bzw. Zwiebel fein hacken, mit dem Apfel in der Butter andünsten. Hollerbeeren zugeben, kurz mitdünsten. Wildfond zugießen, auf die Hälfte einkochen lassen. Die in kleine Stücke zerteilte Schokolade einrühren und schmelzen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Maisstärke in kaltem Wasser anrühren und mit dem Schneebesen in die Soße rühren, aufkochen lassen. Den Rehrücken in 12 gleich große Medaillons schneiden, plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, je mit einer Scheibe Speck einrollen und mit Spagat binden. Die Medaillons in Öl sehr rasch auf beiden Seiten anbraten. Dann die Pfanne ins auf 150 °C vorgeheizte Rohr stellen, Knoblauchzehen, Rosmarin, sowie die Wacholderbeeren begeben und 3 Minuten weiterbraten. Aus dem Rohr nehmen, Butter dazugeben. Die Medaillons in der Pfanne kurz rasten lassen und dabei einmal umdrehen. Mit der Soße anrichten. Dazu passen Semmelknödel oder Schupfnudeln.

**Tipp:** Wildfond selbst bereiten: Wildknochen grob hacken, mit Öl im Rohr bei 180 °C braten bis sie braun werden. Inzwischen Wurzelwerk fein würfeln, Zwiebel und Knoblauchzehen hacken und alles mit Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in 2 EL Öl langsam rösten, Tomatenmark dazugeben und langsam weiterrösten, bis alles eine schöne Farbe annimmt. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Die Knochen aus dem Rohr nehmen und zum Ansatz geben, den Rückstand in der Bratpfanne lösen und ebenfalls zum Ansatz geben. Mit Wasser aufgießen und 1 Stunde sanft kochen lassen. Abseihen. Der Fond ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar und kann auch eingefroren werden.

### Holler-Palatschinken

(4 Portionen)

Mehl, Milch, Ei, Dotter Salz und 2 EL Obers zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten rasten lassen. Äpfel in kleine Würfel schneiden, mit dem Holler zusammen dünsten, mit dem Mehl leicht binden, mit Honig, Zimt und Zitronenschale abschmecken. Auskühlen lassen. Nun aus dem Teig portionsweite Palatschinken backen. Obers steif schlagen und unter die Fruchtmasse heben. Palatschinken damit füllen und sofort servieren.

### Auf Vorrat: Hollerkompott

Die Birnen waschen, schälen vierteln, Kerngehäuse ausstechen. Zwetschken waschen, halbieren, entsteinen. Hollerbeeren abrebeln. Wasser mit Rotwein, Zimt und Zitronensaft aufkochen. Früchte dazugeben und bissfest kochen. Überkühlen lassen. Eine größere Menge Früchte gleich in Einmachgläser schichten und mit der Flüssigkeit aufgießen. Bei 80 °C ca 30 Minuten sterilisieren. Das Kompott passt gut zu Vanilleeis.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)