

Bio-Holler

Lebensmittel der Woche



© BIO AUSTRIA



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Der Holler, wie die Bezeichnung für den Holunder in Österreich lautet, zählt zur Familie der Moschuskrautgewächse. Zehn verschiedene Arten zählt man weltweit zur Pflanzengattung Holunder. Der Holler ist eine mehrjährige Pflanze, wächst als Strauch oder als kleiner Baum und kann bis zu 15 Meter hoch werden. Als Flachwurzler bildet der Holler ein schnellwachsendes und weites Wurzelwerk aus und ist neben den kultivierten Formen auch vielerorts als wildwachsende Pflanze zu entdecken.



Herkunft und Geschichte

Der Holler wächst in Europa und Asien. Wo genau aber der Ursprung des Hollers liegt, lässt sich nicht klar sagen. Bewiesen ist, dass die Pflanze schon in der Steinzeit als Nahrungsquelle des Menschen galt. Die Kelten verehrten den Holler als heilig, die Germanen verbanden ihn mit der Göttin Holle und die Griechen und Römer schätzten ihn als Heilpflanze. Im Christentum war der Holler negativ konnotiert, da er als Baum des Teufels betrachtet wurde. Andere wiederum glaubten, dass im Holler Geister wohnen, was dazu führte, dass die Pflanze nicht entfernt wurde. Während in früheren Zeiten der Holler mit vielen Mythen in Verbindung gebracht wurde, schätzt man heutzutage vor allem die vielfältige Nutzung der Hollerblüten und der Hollerfrüchte.

Konsum

Während die Blüten des Hollers ab Ende Mai bis Anfang Juli ihren unverwechselbaren Duft verströmen, sind die Früchte des Hollers im Spätsommer reif. Die Früchte sind Steinfrüchte, werden aber oft fälschlicherweise als Beeren benannt, da sie diesen sehr ähnlich sehen. Roh sind die Früchte giftig. Werden sie gekocht, verliert das Pflanzengift Sambunigrin seine toxische Wirkung und die Hollerfrüchte können bedenkenlos gegessen werden. Eine Form des Hollers, nämlich der Zwerg-Holunder, der auch Attich genannt wird, ist durchwegs giftig und sollte in keiner Form genossen werden. Erkennbar ist er unter anderem an einem unangenehmen Geruch der Blüten, wenn man diese zwischen den Fingern verreibt.

Bio-Besonderheiten

Im Bio-Obstbau wird auf ein ökologisches Gleichgewicht der Anlage Wert gelegt. So wird dem Umfeld und den Unterkulturen besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Eine Vielfalt aus

Blütenpflanzen, Sträuchern und Hecken, die zwischen und neben den Hollerbäumen wachsen, sichert einen lebenswerten Lebensraum für eine Vielzahl von Nützlingen, die wiederum eine wichtige Unterstützung der Biobauerinnen und Biobauern in der Schädlingsregulierung darstellen. Mit Nährstoffen versorgt werden die Pflanzen über organische Düngemittel wie Tiermist, Gülle oder Kompost, die vorzugsweise aus

Wussten Sie, dass

- das Wachstum von Bio-Hollerbäumen mit organischen Düngern wie z.B. Tiermist unterstützt wird?
- die Hollerfrüchte unbedingt gekocht werden müssen, da sie im rohen Zustand toxisch sind?
- bei der Verarbeitung von Bio-Hollerblüten und Bio-Hollerfrüchten nur Zutaten aus biologischem Anbau erlaubt sind?
- ein Hollerbaum oder -strauch bis zu 15 Meter hoch werden kann?

hofeigener Produktion stammen. Der Einsatz von leicht-löslichen mineralischen Düngern und chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel ist in der biologischen Landwirtschaft verboten.

In der Verarbeitung

Die Blüten des Hollers werden auf vielfältige Weise verarbeitet. Ob schonend gekocht und mit besten Zutaten aus biologischem Anbau zu Sirup oder Likör verarbeitet, getrocknet in Teemischungen oder in Süßspeisen u.a. auch Eis. Die Hollerfrüchte werden nach dem Kochen zu Gelees, Marmeladen oder Säften verarbeitet. Auch hier gilt in der biologischen Verarbeitung, dass zusätzlich zum Bio-Holler nur Zutaten wie z.B. Zucker aus biologischem Anbau verwendet werden.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- BIO AUSTRIA-Betriebe pflanzen Sorten bzw. Obstarten an, die dem jeweiligen Standort angepasst sind.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA-Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.

Holler-Sirup (ca. 4 Liter)

Bio-Zutaten

50 Stk. Holunderblüten
3 l Wasser
3 kg Sirupzucker
6 Zitronen
45 g Zitronensäure

Zubereitung

Holunderblüten nicht waschen, sondern nur etwas putzen. Wasser mit Sirupzucker aufkochen und fünf Minuten sprudelnd kochen lassen. Währenddessen die Zitronen in Scheiben schneiden. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Zitronenscheiben sowie die Zitronensäure zur Wasser-Sirupzucker-Mischung hinzufügen. Das Gemisch fünf Minuten überkühlen lassen und dann die Holunderblüten hinzufügen. Anschließend 48 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Danach den Sirup durch ein feines Sieb gießen und nochmals drei Minuten aufkochen. Den fertigen Sirup in desinfizierte Flaschen abfüllen. Sogleich die heißen Flaschen gut verschließen.

