

Holunderfibel

Schwarzer Holunder im
Steirischen Thermenland



www.thermenland.at



REGION **vitalis**



Investition in Ihre Zukunft
Operation teilfinanziert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



bmask
BUNDESMINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES UND
KONSUMENTENSCHUTZ



Vor dem
Wacholder
soll man die Knie
beugen und
vor dem

Holunder
den Hut
ziehen.

Volksmund



Holunder

aus dem
Steirischen
Thermenland



Das Steirische Thermenland im Südosten der Steiermark ist reich an Naturschätzen. Heilkräftiges, warmes Thermalwasser sprudelt in den sechs Thermenorten Bad Radkersburg, Bad Gleichenberg, Loipersdorf, Bad Blumau, Bad Waltersdorf und Sebersdorf mit voller Kraft aus der Erde.

Die Region wird auch deswegen so hoch geschätzt, weil die Köche selbstverständlich auf das zurück greifen, was die Bauern vor der Haustür an Frischem zu bieten haben. Produkte wie Apfel, Holunder, Kürbis und Co erfreuen neben dem Gaumen ebenso die Haut. Ihre Inhaltsstoffe werden als sanfte Pflege bei Wohlanwendungen, Bädern, Packungen und Massagen eingesetzt.

Holunder hat im Obstbau der Steiermark – gleich nach dem Apfel – die zweitgrößte Bedeutung. Anbaufläche in Österreich: 1.213 ha, Anbaufläche in der Steiermark: 956 ha

Der Südosten der Steiermark ist für den Anbau von Holunder sehr gut geeignet: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass der Holunder hier besonders viele Inhaltsstoffe enthält. Grund dafür ist mit hoher Wahrscheinlichkeit der vulkanische Boden.



Inhalt

Gesundheitliche Wirkung Holunder	6 – 7
Tipps von Renate Christandl	8 – 9
Aus dem Wissen der Kräuterweiber und Bauerndoktoren	10 – 11

Rezepte und ihre Köche	12 – 23
Gasthaus Haberl	14 – 15
Malerwinkl	16 – 17
Schlosswirt Pammer	18 – 19
Gasthof Scheer	20 – 21
Pri Kovačniku	22 – 23

Naturkosmetik	
STYRIA SAMBUCUS	24 – 29
Von der Massage bis zur Gesichtspflege	24 – 28
Naturkosmetik für Zuhause	29

Kulinarische Anbieter	30 – 37
vom Holunderbrand bis zur Holundermarmelade	32 – 37

Prospektbestellung	38
--------------------	----

Projekt Region Vitalis und Impressum	39
--------------------------------------	----





Gesundheitliche Wirkung Holunder

Aktuelle Forschungsergebnisse bescheinigen eine ganze Palette von medizinischen Wirkungsweisen des Schwarzen Holunders.



Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta
Stressforscher



Holunder ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen und verfügt über einen erstaunlich hohen Gehalt an Aminosäuren. Er vereint insbesondere entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Was den Schwarzen Holunder so besonders macht, weiß Universitätsprofessor und Stressforscher Sepp Porta, der sich tiefer gehend mit den kostbaren Beeren beschäftigt hat: „Es sind die roten Pflanzenfarbstoffe, die so genannten Biopolyphenole. Mit jedem Gramm des roten Farbstoffes neh-

men wir Millionen von Molekülen auf, die freie Radikale unschädlich machen.“

Es ist die überragende Eigenschaft der Biopolyphenole, freie Radikale zu fangen, die nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen als Verursacher von etwa 50 verschiedenen Erkrankungen gelten. Zu diesen Krankheiten gehörten Arteriosklerose (Verursacher von Schlaganfall und Herzinfarkt), Krebs, Morbus Alzheimer oder Morbus Parkinson.

Renate Christandl

Geboren 1976 in der Steiermark, Obstbau-
meisterin und Hauswirt-
schaftsmeisterin, haupt-
beruflich im Obstbau und
in der Obstverarbeitung
tätig. Ist eine Botschaf-
terin der heimischen
Produkte und kocht mit
Liebe und Leidenschaft.



Tipps von Renate Christandl

Holunderblüten lassen sich ausge-
zeichnet trocknen. Die Blüten von
den Stielen zupfen und im Back-
rohr bei 60° C 20 Stunden trocknen.
Diese getrockneten Blüten lassen
sich für verschiedene Rezepte (z.B.
Holunderblütenbrot, Polentamehl-
Biskuits) verwenden. Ein Tee aus
getrockneten Blüten hilft bei Erkäl-
tungskrankheiten.

Holunderbeeren, Blätter und Rin-
de standen in der Volksmedizin in
hohem Ansehen und wurden bei
diversen Leiden angewendet. Dem
Holunder wurden nicht nur heilende
Eigenschaften zugeschrieben son-

dern auch dem Strauch sagte man
magische Kräfte und Fähigkeiten
nach. In ihm wohnten die Haus-
und Schutzgeister. Daher findet
man den „Hollerbuschn“ oft in der
Nähe des Hauses oder eines Wirt-
schaftsgebäudes. Und wenn man
einen Holunderstrauch umschnei-
det, so zieht das ein Unglück nach
sich oder bringt gar den Tod.

Die Holunderbeeren sollte man
nicht roh essen, sondern immer
einige Minuten auf 100 °C erhit-
zen. – Der gesundheitliche Wert
geht dadurch nicht verloren.

Das Holunder Kochbuch

Mit den Blüten und
Beeren des Holunders
lässt sich vielseitig und
gesundheitsbewusst
kochen.

Renate Christandl hat Rezepte
von Marmelade bis Chutney,
vom Holunderblütentee bis zum
gebackenen Holunder in einem
Kochbuch vereinigt.
„Alles Holler“ enthält auch viel
Wissenswertes über Inhaltsstoffe
und Mythologie.

www.obstchristandl.at





Aus dem Wissen der Kräuter- weiber und Bauern- doktoren



Wussten Sie, dass ...

... ein lauwarmes Holunderbad die Schmerzen eines Sonnenbrandes lindert? Die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung lässt sich durch die Zugabe von einem halben Liter Kefir oder Buttermilch erhöhen.

... es hilft, gegen Fieber auf die Pulsadern am Handgelenk, die Stirn oder auf die Fesseln Blätter vom Schwarzen Holunder aufzulegen?

... Tee aus den Blüten bei Grippe und trockenem Husten wirksam ist?

... Holunderblätter unter einem Kopftuch getragen gegen Verwirrungen in der Pubertät helfen?

... der Holunderstrauch vor der Stalltür Tiere vor Zauberei schützt?

... Holunder bei Nervosität, Albträumen oder Schlafstörungen hilft? Probieren Sie diesen Schlaftrunk: ½ Liter Wasser, 1 TL Honig und 2 EL Holundersaft mischen und eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinken.

Quelle: Johann Schleich

Gönnen Sie sich echte Genuss-Zeit



Unsere Köche setzen bei den Gaumenfreuden auf regionale Produkte. Kürbis, Apfel, Holunder & Co sind echte Kraftpakete. Wir stellen Ihnen fünf Köche und ihre schmackhaften Holunderrezepte vor. Am besten vorher im Restaurant verkosten und dann zu Hause selbst probieren...



❁ Gasthaus Haberl

Fink-Haberl KG

(Gasthaus Haberl &
Fink's echte Delikatessen)

Walkersdorf 23
8262 Ilz

Tel.: 03385 - 260
office@finks-haberl.at
www.finks-haberl.at

Küchenzeiten:

Gasthaus Haberl

Mo, Do, Fr, Sa: 12 – 14.30 Uhr
und 18 – 21.30, „Kleine Karte
am Nachmittag“

So & Feiertage: 11.30 – 18.30 Uhr
Di & Mi Ruhetag

Fink's Delikatessen Shop

Mo, Do, Fr, Sa: 9 – 17 Uhr
Di: 9 – 12 Uhr, So & Feiertage: 11 – 15 Uhr
Mi: geschlossen



Hans Peter Fink

Im Gasthaus Haberl erwartet Sie traditionelle Wirtshauskultur kombiniert mit kreativen Impulsen. Hier treffen sich Einheimische, Geschäftsleute und Genussreisende um in einem gemütlichen Ambiente die haubengekrönte Küche und die besten Weine der Region zu genießen. Nebenbei bei Fink's Delikatessen erhalten Sie allerhand eingelegte Köstlichkeiten.

Verkaufsprodukte Holunder:

„Hollerröster von schwarzen Holunderbeeren“ 212 ml, Fink's Delikatessen kraftvoll-exotisch; zu Eis, Topfenknödeln, Kaiserschmarren oder zu Wildgerichten und Braten

Hollerblütenmousse mit Fink's Hollerröster und Haselnuss Crumble

Zutaten:

für 6 Gläser:
3 Eidotter
120 g Holunderblüten-
sirup
Evtl. 1 – 2 EL Zucker, je
nach Süße des Sirups
100 g Joghurt
Saft von 1 Limette
300 g Schlagobers, halb
steif geschlagen
3 Blatt Gelatine
1 Glas Fink's Hollerröster
(212 ml)
200 g Mehl
100 g Butter
50 g geriebene, geröstete
Haselnüsse
80 g Feinkristallzucker
1 Ei
30 g Kakaonips
Prise Salz und Zimt
gemahlen
frische Minze oder
Melissenblätter zum
Dekorieren

Zubereitung:

Für den Crumble-Teig Mehl, Butter, Salz, Haselnüsse, Zucker, Ei, Kakaonips und Zimt kalt wie einen Mürbteig in einer Rührmaschine gut verkneten. Zu einer Rolle formen und für 3 Stunden in Folie gewickelt kalt stellen.

Die Eidotter mit Holundersirup über Dampf (warm) schaumig schlagen, danach kalt fertig schlagen. Eingeweichte und ausgedrückte Gelatine erhitzen und unter die Dottermasse heben. Joghurt und Limettensaft zugeben, dann das Obers unterheben. Die Masse in Gläser füllen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.

Den Crumble-Teig mit einer groben Reibe auf Backpapier raspeln und bei 180°C Umluft goldbraun backen. Die fertigen Streusel abkühlen lassen.

Fink's Hollerröster über das erhaltete Hollermousse geben, mit Crumble bestreuen und mit Minze garnieren. Löffelweise genießen.



Tipp

Das Hollerblütenmousse wird im Gasthaus Haberl ca. 3 Wochen ab der Holunderernte angeboten.

Wirtshaus Maler- winkl

KUNSTHOTEL
VINOtheK

Malerwinkl
Wirtshaus
Kunsthof
Vinothek

Hatzendorf 152
8361 Hatzendorf
Tel. 03155 - 2253
office@malerwinkl.com
www.malerwinkl.com

Öffnungszeiten:

Restaurant – Vinothek:
Sa, So und Feiertag ganztägig geöffnet
Di – Fr von 14 – 24 Uhr, Mo ist Ruhetag
Wir bitten um Tischreservierung: 03155 - 2253



Peter Troibinger



Köstlich ESSEN, TRINKEN + KUNST genießen

Ausgezeichnet als Kulinarik Genuss Adresse finden vornehmlich natürliche regionale Produkte den Weg in den Kochtopf. Chef Peter Troibinger, ist selbst schaffender Künstler & Küchenchef.



Verkaufsprodukte Holunder:

Holundersaft, Holundergelee, Holundermarmelade, Holunderschnaps, Hollerkoch (Hollerkoch schmeckt gut zu Mehlspeisen wie Buchteln und Kaiserschmarrn, Topfenknödeln oder Grießschnitten)

Weißer Zotterschokoladencreme mit mariniertem Holunderkoch, knusprigem Amaranth und Holunderreis

Zutaten:

Holunderkoch

1/3 Zwetschken 2,50 kg
1/3 Äpfel 2,50 kg
1/3 Holunder 2,50 kg
Rotwein (wenig) 1/4 l
Isabellasaft 1/2 l
Johannisbeersaft 1/2 l
Orangensaft 1/2 l
Zitronensaft
Orangenzesten
Zitronenzesten
Ingwer
Lakritze 1/2 Stangerl
Amaretto
Zimtstange
Sternanis
Vanilleschote 1 Stück
Zucker 1 kg
1/4 Balasamico Essig
mit Maizena binden

Holunderreis

250 g Joghurt
250 g geschlagene Sahne
50 g Zucker
150 g Holunderblütengelee
ein paar Tropfen Zitronensaft

Weißer Zotterschokoladen- creme

150 g weiße Schokolade
von Zotter
150 g Creme Fraiche
150 g Qimiq
300 g geschlagene Sahne



Tipp

Einen Teil der Beeren
am Ende hinzugeben,
damit sie nicht
verköchen.

Zubereitung:

Holunderkoch: Holunder waschen und abreiben. In den Einkochtopf geben Sie Rotwein, Isabellasaft, Johannisbeersaft, Orangensaft, Amaretto, Zucker und Gewürze. Aufkochen, in Stücke geschnittene Zwetschken und Äpfel dazugeben, bis die Früchte weich geworden sind. Die Holunderbeeren dazugeben, auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen. Öfters umrühren! Sollte der Holunder viel Flüssigkeit abgeben, kann man das Hollerkoch mit Maizena binden. Dafür 1 – 3 EL Maizena in 1/8 l kaltes Wasser einrühren und zum Obst geben. Kurz aufkochen lassen. Zimt und Gewürznelken aus dem Hollerkoch heraus fischen. In Gläser abfüllen.

Holunderreis: Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Holunderblütengelee mixen, die halbstark geschlagene Sahne darunter ziehen und dann ab in die Eismaschine.

Schokoladencreme: Weiße Schoko auf Mundtemperatur schmelzen, Creme Fraiche & Qimiq einrühren und geschlagene Sahne unterheben, in kleine Schalen füllen.



❁ Schlosswirt Pammer

Schlosswirt Kornberg

Schloss Kornberg, Dörfel 2
8330 Feldbach

Tel.: 03152 - 2057

info@schlosswirt.com

www.schlosswirt.com

Öffnungszeiten:

Do – So

Do und So 11 – 18 Uhr

Fr und Sa 11 – 22 Uhr



Raimund Pammer

Raimund Pammer ist Schlosswirt und Küchenchef und weiß, wie man Gäste verwöhnt. Als Genusswirt seiner Region hat er sich der neuen regionalen Küche verschrieben. Unverfälschte saisonal abgestimmte Naturprodukte und feine Geschmacksnuancen werden mit viel Phantasie auf den Teller gezaubert.

Verkaufsprodukte Holunder:

Holunder-Feigendessert (auch als Genial-Regionales Produkt im Rexglas zu kaufen)
Und vieles mehr.



Rezept Holunderschaumsuppe mit gebackener Hollerblüte



Zutaten: Suppe

- 30 Stück frische Holunderblüten
- 1 Liter Geflügelfond
- 30 g Butter
- 1/8 Liter Weißwein
- 30 g Zwiebel fein geschnitten
- 2 Stück mittlere Erdäpfel, roh, geschält
- ¼ Liter Schlagobers
- 1/8 Liter Crème fraîche
- 2 EL Holunderblütenöl
- Salz, Pfeffer

Teig für gebackene Hollerblüte

- 1/8 Liter Milch
- 1 Ei
- 100 g Mehl glatt
- Zucker, Salz
- Öl zum Herausbacken

Zubereitung:

Holunderblüten morgens pflücken, da sie dann am meisten Geschmack haben. Die Holunderblüten am Vortag in kalten Geflügelfond geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Zwiebeln in Butter anschwitzen und geschälte, geviertelte Kartoffeln dazugeben. Kurz durchrösten und mit Weißwein ablöschen, einreduzieren. Mit dem Holunderblüten-Geflügelfond aufgießen und die Hälfte einkochen. Obers und Crème fraîche beigeben. Mit Holunderblütenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig: Aus allen Zutaten einen Palatschinkenteig machen. Die Hollerblüten eintauchen, gut abtropfen und in Fett knusprig herausbacken.

❁ Gasthof Scheer FERIENDOMIZIL

Gasthof Scheer
Ferienomizil

Haag bei Bad Gleichenberg 15
8344 Bad Gleichenberg
Tel.: 03159 - 2310
gasthof@scheer-tropper.at
www.gasthofscheer.at

Öffnungszeiten:

Mo – So
von 7 – 22 Uhr
Jänner & Februar geschlossen



Erwin Friedl

❁
Familienbetrieb seit 1850

Genießen Sie regionale und frische Produkte mit Liebe und Sorgfalt zubereitet. Wir sind zertifizierter Kulinarium Steiermark – Betrieb und tragen das AMA-Gastrosiegel. Wir bekennen uns zu Regionalität und Qualität.

❁
Tipp
Zu „Holundergerichten“
empfehlen wir einen
Sauvignon Blanc.

Holunder-Törtchen auf Sauvignon-Blanc-Weinschaum

Rezept für 6 Personen



Zubereitung:



Zutaten:

6 Törtchen á 8 cm Durchmesser und ca. 3 cm Höhe

Boden

2 Eier, 50 g Staubzucker, Salz,
Vanillezucker, abgeriebene
Schale von ½ Zitrone
40 g Mehl, 35 g Speisestärke
25 ml Öl

Holundercreme

150 mg Holunderblütensirup,
250 g Joghurt (3,6 % Fett), 50 g
Staubzucker, 4 Blätter Gelatine,
200 ml Schlagobers

als Garnitur Schokoladenröllchen
und je nach Jahreszeit
Holunderblüten oder -beeren

Blech – 30 x 40 cm – zur Hälfte mit Butter oder Backpapier auslegen. Backofen auf 190 Grad vorheizen bei Ober- und Unterhitze. Mehl und Stärke versieben, Eier, Staubzucker, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale gut schaumig – mind. 10 Min. – schlagen. Öl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Mehl-Stärkemischung unterheben. Die Masse glatt auf das Blech aufstreichen und ca. 15 Min. auf unterer Schiene backen. Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Mit einer Tortenform 6 Tortenböden ausstechen und diese jeweils als Boden in die Tortenformen legen.

Für die Creme Schlagobers schlagen und kalt stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Holunderblütensirup, Joghurt und Staubzucker glatt rühren. Gelatine gut ausdrücken und mit 50 ml Holundermischung warm auflösen. Mit der restlichen Holunderbasis vermischen und Schlagobers unterheben. Die Creme auf den Teigboden geben und glatt streichen. 4 Stunden kalt stellen.

Anrichten: Die Törtchen aus den Formen lösen und mit Schokoladenröllchen und Holunderblüten oder -beeren belegen.



Zu Besuch bei den
Nachbarn in Slowenien:

Pri Kovačniku

Turistična kmetija Štern
(Tourismus auf dem
Bauernhof Štern)

Planica 9
2313 Fram, Slowenien
info@kovacnik.com
www.kovacnik.com

Öffnungszeiten:
Sa und So 12 – 22 Uhr



Angelca



In der Nähe von Maribor, am Rande der weiten Wälder des Pohorje-Gebirges, im Dorf Planica nad Framom, steht unser Bauernhof Štern „Pri Kovačniku“. Die Bewohner dieses 36 Hektar großen Hofes – Mutter Angelca und Vater Janez, Sohn Danilo mit seiner Frau Barbara und Kindern Aljaž und Julija – sorgen gern dafür, dass sich die Gäste wie zu Hause fühlen.

Die Gäste genießen das ganze Jahr selbst zubereitet Kost, es wird nicht nur typische Hausmannskost geboten, auch die Kombination von traditioneller und moderner Küche sorgt für Gaumenfreuden. Genießen Sie ofenfrisches Brot, Köstlichkeiten aus Fleisch und Gemüse und leckere Süßspeisen auf dem slowenischen Lande.



Rezept

Gebackene Holunderkrapfen

Zutaten:

Frische Holunderblütten
500 ml Milch
1 Ei
250 g Mehl
1 Prise Salz
Öl



Zubereitung:

Mehl, Salz, Milch und Ei zu einem Teig mixen. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die frischen Holunderblütten einzeln in den Teig tauchen und in der Pfanne goldbraun backen.

Tipp

Mit Staubzucker
bestreuen.





Naturkosmetiklinie STYRIA SAMBUCUS



Der schwarze Holunder zählt
zu den ältesten Naturheilpflanzen.



Allerdings wurde er bisher hauptsächlich als Saft und Tee gegen Erkältungen und Magenbeschwerden verwendet. Doch im „Holler“, wie der schwarze Holunder in Österreich genannt wird, steckt viel mehr.

Das haben Gesundheitsexperten des Steirischen Thermenlandes erkannt und gemeinsam mit der steirischen Forschungsgesellschaft Joanneum Research im Jahr 2006 aus Holunder eine Naturkosmetik entwickelt. An der Entwicklung von

STYRIA SAMBUCUS beteiligten sich die Gesundheitsexperten der Thermen Bad Radkersburg, Bad Gleichenberg, Loipersdorf, Bad Blumau und Bad Waltersdorf.

In der Naturkosmetiklinie STYRIA SAMBUCUS entfaltet der Holunder seine wohltuende Wirkung als pflegender, regenerierender und schneller Schönmacher. Probe gefällig? Gönnen Sie sich ein Kraftpaket Holunder – und einfach Zeit zu leben!



STYRIA
SAMBUCUS

ECHTE NATURPRODUKTE



Tragen Sie das STYRIA SAMBUCUS Holundersamenöl nach Dusche oder Sauna auf die noch leicht feuchte Haut auf.



Einige Tropfen vom STYRIA SAMBUCUS Holundersamenöl mit Meersalz vermischt ergeben ein wirkungsvolles Körperpeeling.



Wenn bei Kälte Ihre Gesichtsschmierung nicht mehr reicht, ein paar Tropfen STYRIA SAMBUCUS Holundersamenöl dazu geben und schon ist sie wintertauglich.



Geben Sie ein paar Tropfen Holundersamenöl ins Badewasser und fügen Sie etwas Schlagobers als Emulgator hinzu. Freuen Sie sich auf ein feuchtigkeitsspendendes Bad. Dies ist auch eine gute Möglichkeit für Kinder, die sich nicht gerne eincremen lassen.



Massage mit STYRIA SAMBUCUS Holundersamenöl



Das STYRIA SAMBUCUS Massage- und Körperöl ist eine Komposition von hochwertigen Pflanzenölen, darunter Holundersamenöl und eignet sich aufgrund des hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E und Carotinoiden hervorragend für die Pflege trockener und empfindlicher Haut. Das Holundersamenöl wirkt dem Feuchtigkeitsverlust der Haut entgegen, unterstützt die Hautregeneration und verfeinert das Hautbild.



Folgende Thermen bieten die Massage mit STYRIA SAMBUCUS Holundersamenöl an:

- Parktherme Bad Radkersburg
- Therme Loipersdorf
- Heiltherme Bad Waltersdorf



STYRIA
SAMBUCUS

ECHTE NATURPRODUKTE



Gesichts- behandlung

mit
STYRIA SAMBUCUS
Peeling und Creme



Die Gesichtsscreme und das Gesichtspeeling verfeinern das Hautbild und sind für normale und trockene Haut geeignet. Sie werden auf Basis kontrolliert biologisch produzierter Pflanzenöle und Holunderblütenextrakten hergestellt und mit natürlichen ätherischen Ölen beduftet. Sie enthalten weder synthetische Duft- und Farbstoffe noch Mineralölprodukte. Die Pflegeprodukte sind äußerst ergiebig und ziehen schnell ein.

Folgende Thermen bieten die STYRIA SAMBUCUS Gesichtsbehandlungen an:

- Parktherme Bad Radkersburg
- Heiltherme Bad Waltersdorf

STYRIA SAMBUCUS

für zu Hause



STYRIA SAMBUCUS
Holunder Massage- und Körperöl 125 ml



STYRIA SAMBUCUS
Gesichtsscreme 50 ml



Bestellen Sie beim Steirischen Thermenland unter
Tel.: 03385 – 66 040, info@thermenland.at oder www.thermenland.at/shop



STYRIA SAMBUCUS-Produkte sind mit dem „ANC - Das österreichische Gütezeichen für unabhängig geprüfte Naturkosmetik“ ausgezeichnet.



STYRIA
SAMBUCUS

ECHTE NATURPRODUKTE



Raffinierte Holunder- produkte für Gourmets



Köstliches aus Holunder –
regionale Anbieter und
ihre Produkte

Der Holunderstrauch blüht ab Mitte Mai bis in den Juni und von August bis Oktober reifen die Beeren. Unseren Gaumen erfreuen die Holunderköstlichkeiten das ganze Jahr über. Besuchen Sie unsere regionalen Anbieter und lernen Sie ihre Kompositionen kennen.





Semlitsch-Naturprodukte

Familie Franz und Gertrude Semlitsch

Deutsch-Haseldorf 2, 8493 Klösch
Mobil: 0664 - 4264290 oder 0664 - 2439344
office@semlitsch-naturprodukte.at
www.semlitsch-naturprodukte.at

Öffnungszeiten: ganzjährig (telefonische Anmeldung erbeten)

HOLUNDER-ANGEBOT:

- ✿ Holunder-Traubensaft
- ✿ Holunderblütensirup
- ✿ Holler & Zwetschken Schokolade (Herbst)
- ✿ Holler & Zitronen Schokolade (Sommer)



Obstbau Christandl

Familie Obstbau Christandl

Unterweißenbach 23, 8330 Feldbach
Tel.: 03152 - 2107
Mobil: 0676 - 65 00 891
info@obstchristandl.at
www.obstchristandl.at

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von
8 - 18 Uhr (zur Sicherheit vorher anrufen)

HOLUNDER-ANGEBOT:

- ✿ Führungen und Verkostungen im
Holunder-Schaugarten
- ✿ Holunderkochbuch „Alles Holler“
- ✿ Holler Vulkan
- ✿ Holunder Edelbrand
- ✿ Holunder-Aroniasaft

- ✿ Holundernektar
- ✿ Holundersaft
- ✿ Holunderblütensirup
- ✿ Holunderbeerensirup
- ✿ Hollerröster

Marmeladen

- ✿ Erdbeere mit Holunder-
blüten
- ✿ Beerenvulkan
- ✿ Heidelbeere-Holunder
- ✿ Holunder
- ✿ Holunder mit dunkler
Zotter Schokolade
- ✿ Holunder-Apfel
- ✿ Holunder-Birne
- ✿ Holunder-Quitte
- ✿ Holunder-Zwetschke



GÖLLES – Manufaktur für edlen Brand & feinen Essig



GÖLLES Manufaktur für edlen Brand & feinen Essig

Stang 52, 8333 Riegersburg

Tel.: 03153 - 75 55, obst@goelles.at, www.goelles.at

Öffnungszeiten:

ganzjährig, Mo – Sa 8 – 17 Uhr

Führungen für Einzelpersonen: Mo – Sa jeweils 10 und 14 Uhr

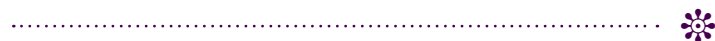
Führungen für Gruppen nach telefonischer Voranmeldung

HOLUNDER-ANGEBOT:

❁ Holunder Edelbrand



Finks echte Delikatessen



Finks echte Delikatessen

Walkersdorf 23, 8262 Ilz

Tel.: 03385 - 260, office@finks-haberl.at

www.finks-haberl.at

Öffnungszeiten:

ganzjährig, Mo, Do, Fr, Sa: 9 – 17 Uhr, Di: 9 – 12 Uhr

So- und Feiertage: 11 – 15 Uhr

HOLUNDER-ANGEBOT:

❁ Hollerröster von schwarzen Holunderbeeren





Helgas Marmeladeparadies

Helga Erhart

Oberlimbach 36, 8271 Bad Waltersdorf
Tel.: 0664 - 73 68 61 91, helga.erhart@gmx.at
www.marmelade-paradies.at

Öffnungszeiten:

täglich, nach telefonischer Vereinbarung.

HOLUNDER-ANGEBOT:

Marmeladen

- ✿ Holler
- ✿ Holler - Zwetschke - Apfel
- ✿ Holler - Zwetschke - Apfel mit Zimt
- ✿ Apfel - Holler
- ✿ Erdbeere mit Hollerblüten
- ✿ Orange mit Hollerblütensirup



Erna Gigler

Wagerbergstraße 70, 8271 Bad Waltersdorf

Tel.: 0664 - 279 27 94

Öffnungszeiten: ganzjährig (telefonische Anmeldung erbeten)

HOLUNDER-ANGEBOT:

- ✿ Holundersirup

Ewald Schalk

Oberlimbach 10, 8271 Bad Waltersdorf

Tel.: 0664 - 18 13 588

Öffnungszeiten: ganzjährig (telefonische Anmeldung erbeten)

HOLUNDER-ANGEBOT:

- ✿ Holundersirup



Mehr Genussinfos gratis anfordern!



Broschüre
Genussradeln



Genussradel-Karte



Magazin Echt*Zeit

Zeit zum Genussradeln

Wissen Sie, wie man Bewegung am besten mit Genuss verbindet? Im Steirischen Thermenland heißt es „Genussradeln“. Mit dem Fahrrad geht es durch die sanfte Hügellandschaft. Das Sportliche kommt nicht zu kurz, ebenso wenig wie die Gaumenfreuden. Auf der „Gaumenfreuden“- oder „Lucullus“-Tour – insgesamt gibt es 14 Themenradtouren – ist der Name Programm. Auf den Routen locken zahlreiche Buschenschänken und Gourmet-lokale zur Rast. Echt steirische Genüsse wie Kürbis, Apfel, Traube & Co. kommen als edle Tropfen und köstliche Leckerbissen auf den Tisch. Die idealen Voraussetzungen für einen – mitunter auch längeren – Zwischenstopp.

Genussradel-Karte

14 spezielle Radtouren rund ums Thema Genuss mit Streckenbeschreibung und Charakteristik.

Magazin Echt*Zeit

Die schönsten Geschichten schreibt das Leben. Im Magazin Echt*Zeit treffen Sie auf Thermenland-Originale und lesen spannende und informative Geschichten rund um Wohlfühlen, Kulinarium, Land & Leute und Kunst & Kultur. Kostenloses Abo möglich (2 x jährlich).

Gratis anfordern unter:

Steirisches Thermenland
Radersdorf 75, 8263 Großwilfersdorf
Tel.: 03385 - 66 040 oder
online auf www.thermenland.at

REGIO Vitalis

REGIO VITALIS

Gesundheitstourismus mit neuen Impulsen

Die Holunderfibel wurde für das Arbeitspaket „Apotheke Natur – Neue Behandlungen/Anwendungen aus regionalen Produkten in Kosmetik, Ernährung und Wellness“ erstellt.

Projektpartner:

Steirisches Thermenland
Qualifizierungsagentur Oststeiermark
Regionalmanagement Oststeiermark
Schulungszentrum Fohnsdorf
Regionalentwicklungsagentur Mura
Institut für Innovation und Unternehmertum Maribor
Mittelschule für Gastronomie und Tourismus Radenci

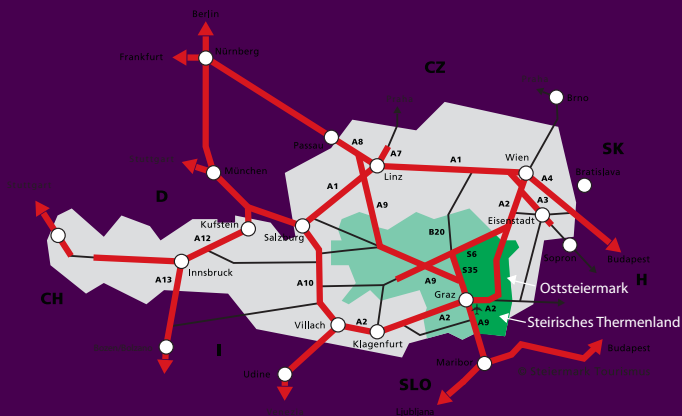
Das Projekt „Regio Vitalis“ wird im Rahmen der Programme zur grenzüberschreitenden Kooperation Slowenien-Österreich 2007-2013 durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz und der Republik Slowenien gefördert.



Alle Angaben sind nach bestem Wissen erstellt worden. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir dennoch keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben übernehmen können.

Impressum:

Herausgeber: Steirisches Thermenland, Radersdorf 75, 8263 Großwilfersdorf, Österreich
info@thermenland.at, www.thermenland.at. Projektleitung: Barbara Thaler. Konzept und Gestaltung: spreitzer and friends, graz. Druck:
Copyrights: Holler Vulkan, Scheiblecker, Renate Christandl, Maria Neuherz, Steirisches Thermenland/Harald Eisenberger, Steirisches Thermenland/Maria Rauchenberger, Partner Steirisches Thermenland



Steirisches Thermenland, Radersdorf 75, 8263 Großwilfersdorf, Österreich
 Tel.: 03385 – 66 040, Fax: 03385 – 66 040-20
 Internationale Tel.: 0043 3385 – 66 040
 info@thermenland.at

www.thermenland.at

