

## Niederndodeleben

### Heimatgeschmack - der runtergeht wie Öl

Haben Sie schon einmal Matjes-Tatar mit Rapsöl und Holunderblüten-Dressing probiert?

Am Sonntag, dem 3. Oktober, zum Tag der Regionen haben Sie im Holunder-Kontor ab 14.00 Uhr Gelegenheit dazu. Die wertvollen Öle heimischer Pflanzen spielen bei uns

auch in diesem Jahr wieder eine wichtige Rolle. Als regionales Naturprodukt steht das Rapsöl dabei im Mittelpunkt. Das flüssige Gold, das aus dem Samen der Rapspflanze gewonnen wird, hat in den letzten Jahren als Biokraftstoff Furore gemacht. Im Wonnemonat Mai, wenn die Börde ihre



leuchtend gelben Teppiche ausrollt, kann sich wohl niemand dieses prachtvollen Anblicks der Landschaft entziehen. Am Tag der Regionen gilt unsere Aufmerksamkeit der wohltuenden und heilenden Wirkung des Rapsöls. Entscheidend für den gesundheitlichen Wert pflanzlicher Öle sind Art und Gehalt der Fettsäuren und der Fettbegleitstoffe. Fettsäuren, wie die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, kann unser Körper nicht selbst herstellen. Sie müssen als **Lebensmittel** aufgenommen werden. Rapsöl enthält gut 10 Prozent dieser wertvollen Ölsäure. Wie hoch der Gehalt an Ölbegleitstoffen, wie z. B. das antioxidative Vitamin E ist, hängt stark von der schonenden Verarbeitung der Rapsamen ab. Deshalb ist kaltgepresstes Rapsöl zu bevorzugen.

Raps wurde bereits im späten Mittelalter gezielt angebaut. Es galt in der Klosterheilkunde als "entgiftend". Heute bezeichnen wir pflanzliche Stoffe, die freie Radikale abfangen können, als Antioxidantien.

Süß, und dennoch sehr gesund, ist auch ein anderes Naturprodukt, das die Holunder-Gourmets vorstellen werden: eine besondere Holunder-Mirabellen-Marmelade. Sie wird nicht mit Zucker, sondern mit dem Süß- bzw. Honigkraut gekocht. Die Blätter dieser Pflanze (*Stevia reubandiana*) sind 30-mal süßer, als unser normaler Haus-

haltszucker und dabei kalorienfrei. Liebhaber des morgentlichen Marmeladenbrötchens wird es freuen. Sie können jetzt ihren Zuckerkonsum einschränken und dennoch süß genießen.



Natürlich dürfen an einem solchen Tag mit kulinarischen Besonderheiten Helmi traumhafte Torten nicht fehlen. Wer wissen will, wie die „köstliche Börde“ schmeckt, sollte sich ein Stück von ihrer Stachelbeer-Baiser-Torte, Preiselbeer-Nougat-Torte oder Holunderbeeren-Torte gönnen, denn damit gewann Helmi Ritter die Backkrone. Zurzeit werden Holunderbeeren geerntet. Ob bis zum 3. Oktober die Beerenernte beendet ist, lässt sich jetzt noch nicht genau sagen. Sicher ist aber, dass wir für unsere Gäste einen guten Schluck Holunderwein bereithalten.

*Ursula E. Duchrow  
Vorsitzende Verein Holunder BUND e. V.*