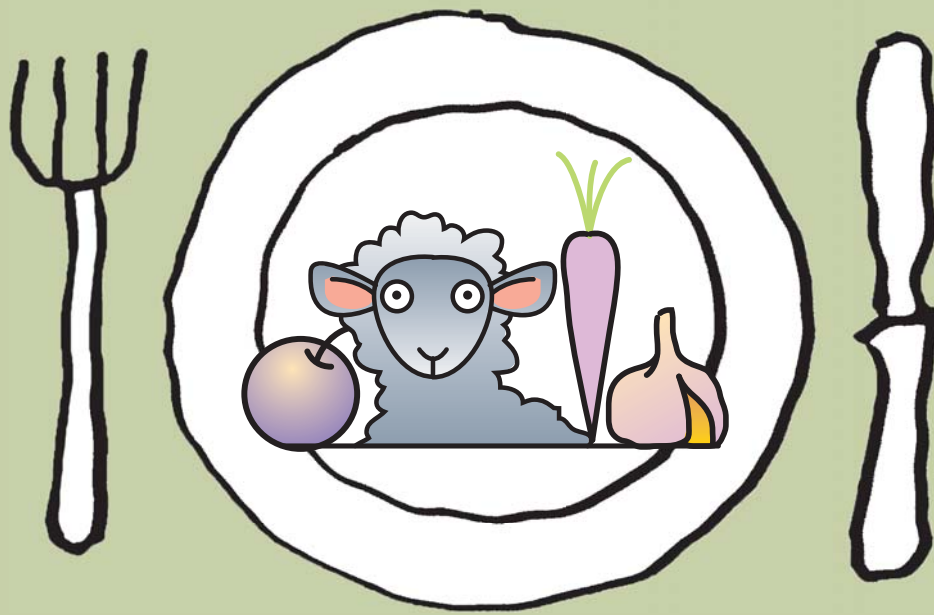


Das große
„ESSEN STATT VERGESSEN“
Kochbuch der
alten Sorten und Nutztiere



Eine Deutschlandtour zu Entdecken und Bewahren ...

FIELDS

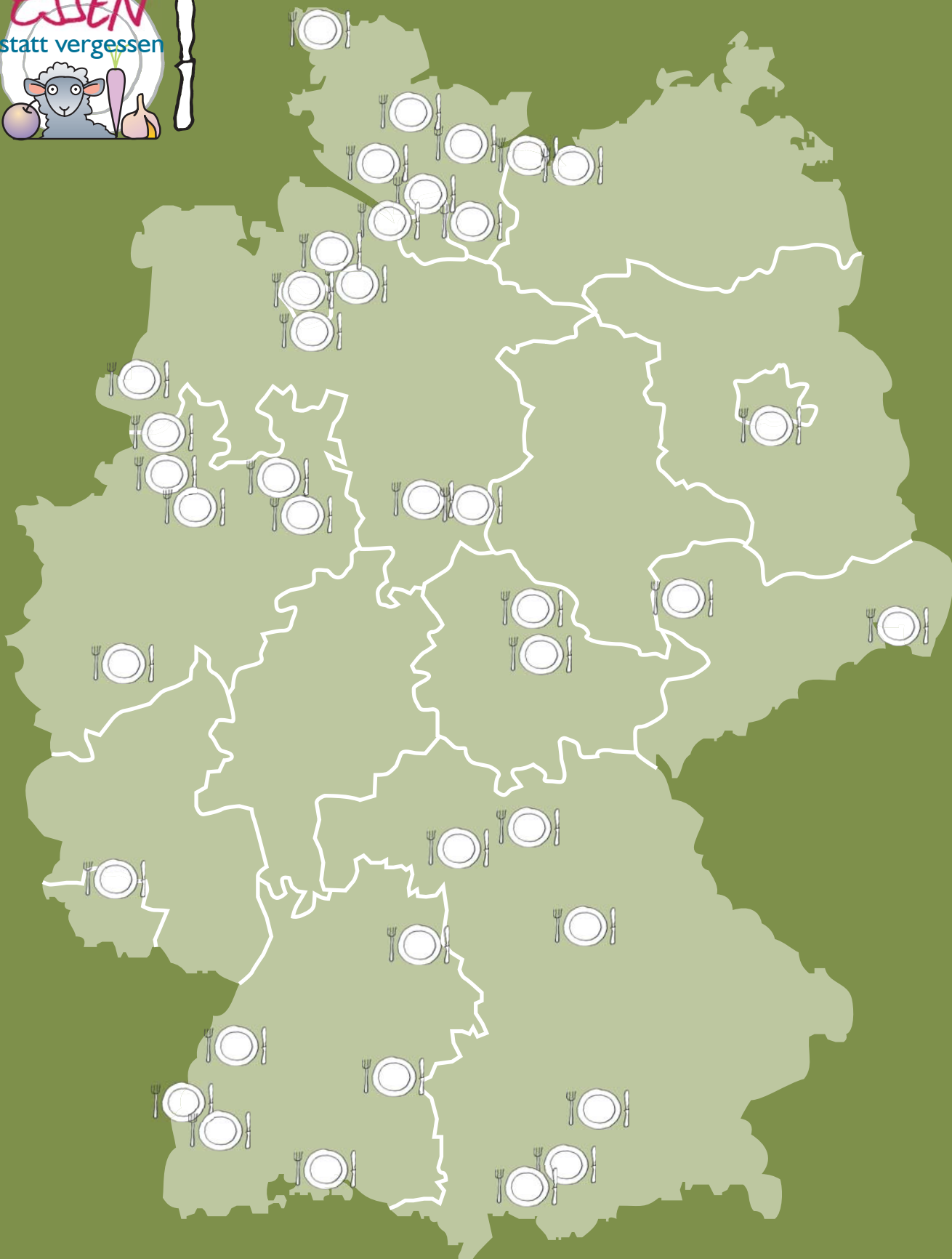
AUSZUG

Das große
„ESSEN STATT VERGESSEN“
Kochbuch der
alten Sorten und Nutztiere

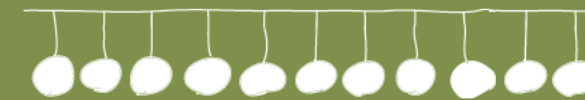
Eine Deutschlandtour zu Entdecken und Bewahren

Herausgegeben von
Jasson Jakovides

FIELDS



Inhalt



Zu „Essen statt vergessen“, den alten Sorten
und diesem Kochbuch ...

4

Menschen, Orte und Rezepte ...

im Norden

16

in der Mitte

98

im Süden

188

Alte Sorten und Rezepte

274

Köche und Produzenten

286

Bezugsquellen, Partner und Autoren

290

Vorwort



Mispel und Berberitze, Pastinake und Leindotter, Westfälische Totleger und Bunte Bentheimer: Wer schon mal ein Kochbuch aus alten Zeiten in der Hand hatte, ist möglicherweise auf diese, heute für viele unbekannte und merkwürdige Namen gestoßen. Und wie bei exotischen Früchten fragt sich manch einer vielleicht auch, wie diese seltsamen und unbekannten Dinge wohl schmecken?

Die Beschäftigung mit alten Obst- und Gemüsesorten und vergessenen Nutzierrassen ist eine Entdeckungsreise – oft in eine Vergangenheit, die noch gar nicht so lange zurückliegt. Denn bis weit in die Nachkriegszeit war es durchaus üblich, dass viele Regionen ihre ganz eigenen Äpfel, Kartoffeln oder Gurkensorten hatten. Im Sommer und Herbst ging man zum Beeren- und Pilzesammeln über Wiesen und durch Wälder. Und an den Tieren auf der Weide konnte man erkennen, in welchem Landstrich man sich gerade befand.

Die landwirtschaftliche Massenproduktion hat vieles davon verdrängt. Aber seit einigen Jahren gibt es eine Renaissance der alten Sorten und Tierrassen. Denn zum einen gehört der Schutz alter Kulturpflanzen und Nutztier zur Wahrung der Artenvielfalt und einer intakten Umwelt. Zum anderen schmecken viele dieser alten Sorten auch einfach schlicht und ergreifend richtig lecker. Deshalb gibt es inzwischen zahlreiche Bio- und Hofläden, Gasthäuser und Restaurants, die bewusst wieder alte, oft vergessene Obst- und Gemüsesorten oder Fleisch, Käse und Eier von alten Nutzierrassen zubereiten und anbieten.

Wir von Fields finden das gut. Unser Projekt „Essen statt vergessen“, in dessen Rahmen diese kleine Tour durch Deutschland entstanden ist, möchte einen Beitrag dazu leisten, den Reichtum und Nutzen der

biologischen Vielfalt wieder stärker ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. Und so ist die Botschaft dieses Reisekochbuches denkbar einfach: Selten gewordene Kulturpflanzen und Nutzierrassen sollten wir viel öfter essen, damit wir sie nicht vergessen.

In diesem Buch stellen wir dazu einige leckere Rezepte vor. Die Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie will vor allem Appetit machen und Ihre Neugierde wecken. Darum erzählen wir ein wenig von den Menschen, die sich mit diesen alten Sorten oder Rassen beschäftigen, und darüber, wie und warum sie das tun. So unterschiedlich ihre Beweggründe auch sein mögen, etwas haben sie doch alle gemeinsam: Leidenschaft, Neugier und Qualitätsbewusstsein – unverzichtbare Zutaten für eine abwechslungsreiche Küche und eine gesunde Ernährung. Insgesamt ist so eine kleine Deutschlandreise des guten Geschmacks und der kulinarischen Vielfalt entstanden, die – so hoffen wir – nicht nur erklärt, warum es so wichtig ist, sich mit den alten Sorten zu beschäftigen, sondern gleichermaßen unterhaltsam wie anregend ist.

Wir danken all den wunderbaren Menschen, die mit ihren Rezepten, Geschichten, Erfahrungen und Ideen zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben, insbesondere aber der Deutschen Bundesstiftung Umwelt mit ihrem Generalsekretär Dr. Heinrich Bottermann für die ermutigende und andauernde Unterstützung.

Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir viel Spaß bei der Lektüre und einen guten Appetit beim Essen statt Vergessen!



Essen statt vergessen

Alte Sorten und Biodiversität erfahrbar machen



Die Idee zu diesem Kochbuch ist aus dem Bildungsprojekt „Essen statt vergessen“ heraus entstanden. Das ist ein bundesweit angelegtes Projekt für 6- bis 12-jährige Kinder in Horten zum Thema alte Sorten und Biodiversität. Entwickelt wurden Projekt und Kochbuch von Fields – einer Agentur, die Projekte zur Bildung für eine nachhaltige Entwicklung konzipiert und umsetzt. Das Hortprojekt „Essen statt vergessen“ wurde



von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) gefördert und vom Nachhaltigkeitsrat der Bundesregierung mit dem Qualitätssiegel Werkstatt-N prämiert.

Die Botschaft von „Essen statt vergessen“ ist denkbar einfach: Viele selten gewordene Kulturpflanzen und Nutztierassen sollten wir lieber öfter essen, um sie nicht zu vergessen und damit nach und nach aussterben zu lassen. Denn alte Sorten schmecken gut, bewahren die biologische Vielfalt und fördern die Nachhaltigkeit. Um sich den komplexen Themen hinter dieser Aussage zu nähern, eignen sich handlungsorientierte Methoden für Kinder besonders gut – selber kochen, pflanzen und entdecken! Neben verschiedenen Kochaktionen, unter anderem mit professionellen Köchen und mit Eltern, besuchen die Kinder im Projekt themenbezogene Lernorte: Auf einem Biohof, in einem Restaurant oder einem Bioladen können sie Produktion und Weiterverarbeitung von Lebensmitteln hautnah erleben. Parallel legen sie ein eigenes Kräuter- oder Gemüsebeet an, pflegen es und ernten ihre eigenen, neu entdeckten alten Sorten. Schließlich bereiten sie einen Marktstand vor, an dem sie zur Verkostung selbst hergestellter



Produkte einladen, ihre Projektaktivitäten präsentieren und ihr Wissen über alte Sorten an die Besucher weitergeben.

„Essen statt vergessen“ wurde bereits in Horten und Kindertagesstätten in fünf Bundesländern (Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Hamburg, Berlin, Brandenburg) erfolgreich umgesetzt. Viele der Horte haben das Projekt als Anregung genommen, weitere Aktivitäten und Inhalte an die Projektreihe anzuknüpfen, um dem Thema einen festen Platz in ihrer Bildungsarbeit zu geben. Während eine intensive Projektbegleitung durch uns erst einmal abgeschlossen ist, können alle Interessierten sich das Handbuch zur eignen Umsetzung des Projekts auf der Webseite www.mehr-wissen-mehr-tun.de herunterladen und es selbst mit einer Gruppe durchführen,

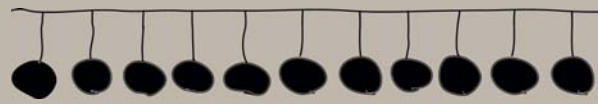


erweitern und als Anregung für neue Aktionen zum Thema alte Sorten, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit nutzen.

Da uns auch viele Erwachsene immer wieder interessiert auf die alten Sorten und ihre Verwendung angesprochen haben, lag die Idee nahe, ein Kochbuch zu schreiben, das die alten Sorten vorstellt, erklärt, wie man sie verwendet und zeigt, wo sie in Deutschland erhalten bzw. wiederentdeckt werden. Das Kochbuch ist mit dem Ziel entstanden, die vergessenen Sorten wieder zurück in das Bewusstsein, die Küchen und Gärten zu bringen. Wir hoffen, dass es, genau wie bei den Kindern während des Projekts, auch bei den Lesern Neugier, Erstaunen und Freude an der Vielfalt auslöst.



Vielfalt, die man schmecken kann



Warum es wichtig ist, alte Obst- und Gemüsesorten und vergessene Nutztier-rassen wieder zu entdecken

Genuss ist eine gute Sache: Gut und bewusst zu essen und zu trinken, war für die Menschen immer schon ein Ausweis besonderer Lebensqualität. Fast jedes Fest, egal ob es aus persönlichem, religiösem oder gesellschaftlichem Anlass gefeiert wird, ist nur dann ein herausragendes Ereignis, wenn es auch von besonderen Speisen und Getränken begleitet wird. So gehören in vielen Kulturen und Religionen Erntedankfeste traditionell zu den wichtigsten Terminen im Kalender. Sie sind oft Anlass, mit mehr oder weniger Stolz „zur Schau“ zu stellen, was die eigene Region an kulinarischen Besonderheiten zu bieten hat.

Jahrtausende alter Schatz des Wissens

Seit die Menschen sesshaft wurden und begannen, Landwirtschaft zu betreiben, haben sie mit der Natur und ihren Möglichkeiten experimentiert. Welche Pflanzen gedeihen am besten auf welchem Boden und in welchem Klima? Welches Vieh passt zu welchem Gelände? Welche Eigenschaften können durch Züchtung und Auslese hervorgehoben, welche

vernachlässigt werden? Über die Jahrtausende entwickelte sich so, in jeder Region auf eine andere Weise, ein reichhaltiger Schatz an Praktiken, Wissen, und Erfahrungen. Zudem entstand eine Fülle an Kulturpflanzen und Nutztier-rassen, deren Eigenschaften auf die jeweiligen, ganz spezifischen lokalen und regionalen Bedürfnisse und Gegebenheiten abgestimmt sind, und deren Diversität uns heute ebenso schützenswert erscheint wie die biologische Vielfalt der Wildnis.

Gekocht und gegessen wurde aber nicht nur, was man selbst anbauen konnte, sondern auch, was Wald und Wiese, Fluss und Meer, umsonst hergaben: wilde Früchte, Kräuter, Wildbret, Fische und vieles mehr. Man aß und trank nicht nur, weil etwas nahrhaft war oder gut schmeckte, sondern auch, weil man sich Gesundheit und Schutz vor Krankheiten versprach. Gut zu essen bedeutete also immer zugleich: Lernen, die Natur zu lesen und zu verstehen, aufmerksam zu sein für das Wetter, die Landschaft und die Jahreszeiten.

Moderne Landwirtschaft schaut auf Erträge, nicht auf Genuss

Dieses Wissen und diese Erfahrungen sind heute bedroht. In der modernen, industriellen Landwirtschaft geht es – wie in vielen Bereichen des

heutigen Wirtschaftslebens – nicht mehr um die umsichtige, weitblickende Auseinandersetzung mit Umwelt, Landschaft und Natur im eigenen und im weiteren Umfeld, sondern vor allem um hohe Produktivität, Effektivität und ökonomischen Gewinn.

Viele landwirtschaftliche Betriebe sind heute Großunternehmen, die einen hohen Maschinenpark, große Flächen und Viehbestände verwalten und dafür viel Kapital einsetzen müssen. Die hohen Kosten müssen wieder erwirtschaftet werden, weshalb moderne Konzerne und Agrarfirmen vor allem auf Standardisierung setzen: den Anbau möglichst einheitlicher Sorten, die hohe Erträge garantieren, die Bewirtschaftung möglichst großer Flächen, die leicht mit Maschinen bearbeitet werden können, und Viehzucht in großen, möglichst einheitlich gestalteten Stallungen, die automatisiert maschinell betrieben und effizient durchorga-

nisiert werden können. Infolgedessen werden viele Sorten und Tierrassen, die sich über Jahrhunderte entwickelt haben, aus wirtschaftlichen Gründen „aussortiert“.

Diese Standardisierung hat die Landwirtschaft – zumindest auf den ersten Blick – von vielen Faktoren unabhängiger gemacht, die früher ein Risiko darstellten, seien es das Klima, die Bodenverhältnisse, die Jahreszeiten und sogar die menschliche Arbeitskraft. Der technische Fortschritt macht es zudem möglich, landwirtschaftliche Produkte weiter und schneller zu vertreiben. Es ist aber kein Geheimnis, dass die Technisierung der landwirtschaftlichen Produktion auch eine Vielzahl von Folgewirkungen nach sich zieht, über die man erst in den letzten Jahrzehnten wieder intensiver nachzudenken begonnen hat. Denn bei vielen modernen Sorten steht der Ertrag im Vordergrund und nicht Faktoren wie Geschmack und Gesundheit.

Arche des Geschmacks®



Die Arche des Geschmacks wurde 1996 ins Leben gerufen, um fast vergessene traditionelle Lebensmittel, Sorten und Nutztier-rassen zu katalogisieren und bekannt zu machen, nach dem Motto: Essen, was man retten will. Denn was nicht gegessen wird, wird nicht nachgefragt, kann also nicht verkauft werden, und wird deshalb nicht hergestellt. Weltweit beherbergt die Arche derzeit über 3.000 Lebensmittelprodukte, die so genannten Arche-Passagiere. In Deutschland gibt es derzeit 56 (Stand Frühjahr 2016).



Biologische Vielfalt ist aktiver Umweltschutz

Die Verringerung der biologischen Vielfalt macht die Landwirte abhängig von Konzernen, die Saatgut-Patente kontrollieren, und birgt die Gefahr – wie viele aktuelle Lebensmittelskandale gezeigt haben –, dass sich Krankheiten oder Seuchen rascher ausbreiten. Die hohe Intensität, mit der landwirtschaftliche Betriebe heute arbeiten müssen, hat zudem oft dramatische Konsequenzen für die Umwelt: Hohe Erträge sind vielfach nur durch den Einsatz von Düngemitteln oder Pestiziden zu erzielen. Dadurch gelangen Giftstoffe und Unrat ins Grundwasser, in die Luft und in die Nahrungskette. Industrielle Landwirtschaft verursacht an vielen Stellen massive Eingriffe in die Landschaft, die deren Charakter verändern und immer öfter als Ursache für Naturkatastrophen identifiziert werden, wie Erdbeben, Überflutungen oder Versteppung. Insgesamt steht die moderne Landwirtschaft oft für eine Sorglosigkeit im Umgang mit natürlichen Ressourcen, die wir uns im Zeitalter wachsender Umweltprobleme nicht mehr leisten wollen und nicht mehr leisten können.

Gut zu essen heißt auch, sich Zeit zu nehmen

Viele Menschen beschäftigen sich darum wieder mit alten Kulturpflanzen und Nutztierassen. Es geht ihnen um die Wiederentdeckung einer Vielfalt, die im Einerlei des Warenangebots von Supermärkten und Discounter heute oft

vergessen ist. Dafür nehmen sie in Kauf, dass Anbau, Zucht und Zubereitung manchmal aufwändiger sind als bei konventionellen Gemüsesorten oder Fleischangeboten. Denn es geht auch um einen behutsameren und schonenden Umgang mit der Natur, um mehr Sorgfalt und Rücksichtnahme auf unsere Umwelt und das, was sie zu bieten hat. Das bedeutet vielleicht auch, dass wir in vielen Bereichen unseres Lebens umdenken, bewusster statt schneller werden müssen. Der Name der Initiative „Slow Food“, die zu den Pionieren dieser Rückbesinnung zählt, ist Programm: Genuss hat auch etwas mit Entschleunigung zu tun. Gut zu essen, heißt: sich Zeit nehmen und aufmerksam werden für das, was man isst, wissen, woher ein Produkt kommt, wie und von wem es produziert wird.

Das Reizvolle daran ist, dass dieses Eintauchen in vergessene kulinarische Welten Spaß macht und ein ganz sinnliches Erlebnis bereiten kann. Neue Dinge entdecken, die interessant und spannend sind, vor allem aber ganz besonders lecker schmecken, ist ein endloses Vergnügen. Wer bewusster genießt beginnt auch, einen ganz neuen Blick auf die Welt um sich herum zu werfen. Das große „Essen statt vergessen“-Kochbuch bietet mit Hilfe von 40 Köchen und Produzenten und ihren Rezepten weitere ganz konkrete Anlässe, die Vielfalt der Natur zu entdecken und das eigene Leben zu bereichern.



Man nehme ...



... 40 alte Sorten und Tierrassen, 40 Köche und Produzenten, den Kochlöffel oder die Gartenschaufel in die Hand und begeben sich auf eine kleine Reise: Unser Kochbuch gliedert sich in drei geografische Regionen: den Norden, die Mitte und den Süden Deutschlands. In dieser Reihenfolge sind auch die Rezepte gegliedert – ganz untypisch für ein Kochbuch, in dem normalerweise Kapitel zur Speisenfolge, Gemüse- und Fleischarten oder Jahreszeiten und saisonalem Angebot auftauchen. Doch wir möchten Sie einerseits zum Kochen und Experimentieren mit alten Sorten anregen und gleichzeitig dazu ermuntern, mit den Köchen und Produzenten in Kontakt zu treten. Denn neben den vergessenen Sorten und bedrohten Nutztieren spielen die Köche, Produzenten und Gastronomen die Hauptrolle in diesem Reise- und Rezeptführer. Es wäre doch schön, wenn dieses Buch die eine oder andere kulinarische Rundreise durch Deutschland anregen würde ...

Als kleinen „Reiseführer“ durch dieses Buch finden Sie im hinteren Teil ein Register der alten Sorten, ein alphabetisches Schlagwortverzeichnis, eine Übersicht über die Köche und Produzenten sowie ein Rezeptverzeichnis nach gängigen Kategorien: Vorspeisen & Salate, Suppen & Eintöpfe, Hauptgericht mit Fleisch & Fisch, Hauptgericht mit Gemüse sowie Desserts.

Unsere Rezepte kommen aus ganz Deutschland und stammen nicht aus einer Feder. So ist es nicht verwunderlich, dass die Art und Weise, in der sie geschrieben sind, sich nicht immer gleicht. Auch das macht Vielfalt aus! Mengen- und Zeitangaben sind jedoch redaktionell bearbeitet, um das Nachkochen zu erleichtern. Rezepte, die mit einem kleinen Sternchen* gekennzeichnet sind, entstanden in der „Fields-Küche“. Alle anderen sind Lieblingsrezepte der Köche und Produzenten zur alten Sorte oder Tierrasse, die sie vorstellen.

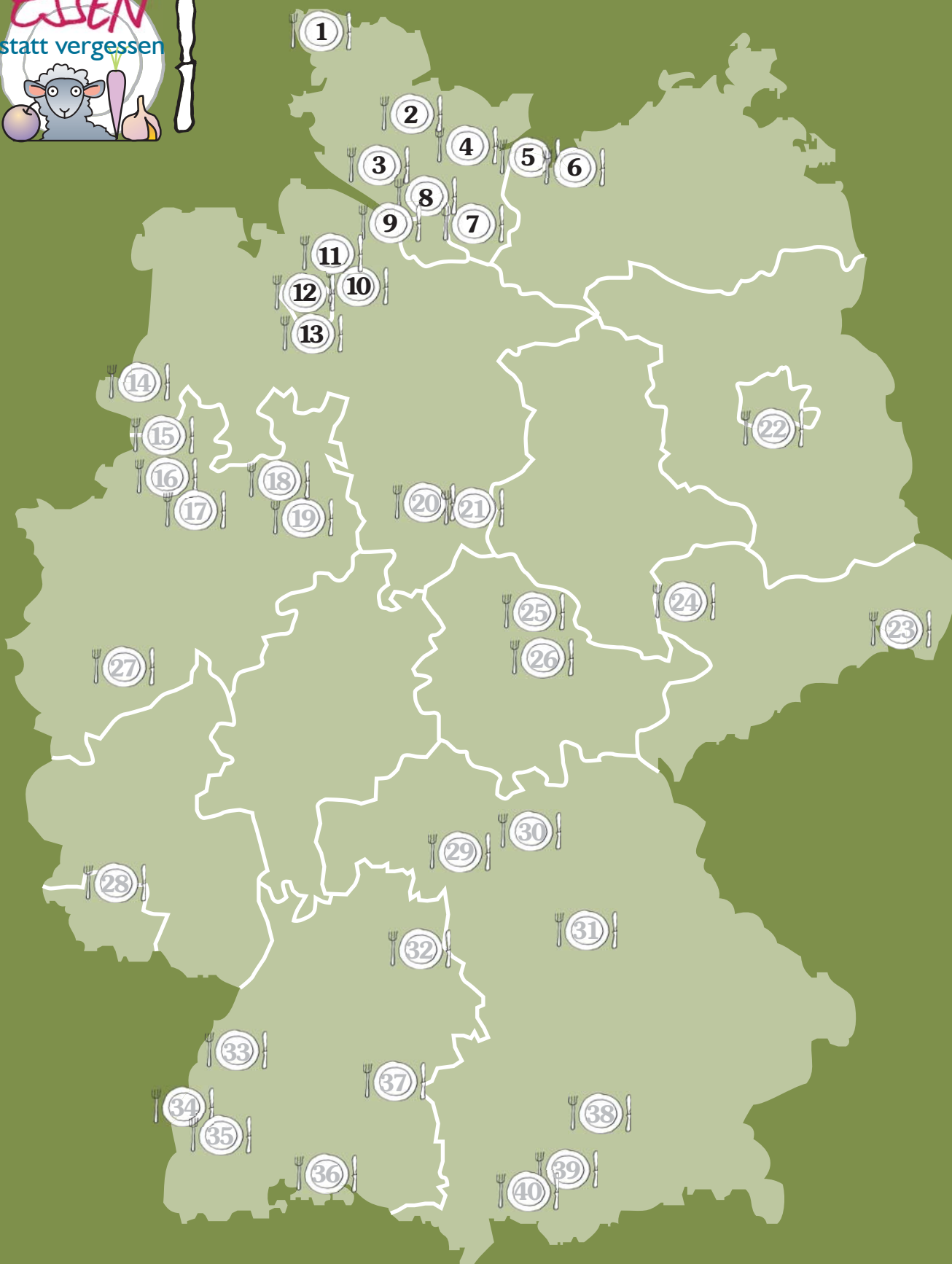
Und wer sich fragt, wo die ganzen „Macher“, Vereine und Bezugsquellen für alte Sorten und Produkte von Nutztierassen zu finden sind, der wird im hinteren Teil des Kochbuchs fündig.

ml	Milliliter	gestr.	gestrichen
l	Liter	geh.	gehäuft
g	Gramm		
kg	Kilogramm	⚖	Anzahl der Portionen des Rezeptes
TL	Teelöffel	⌚	Zubereitungszeit
EL	Esslöffel	☆	Fields-Rezept
St.	Stück		

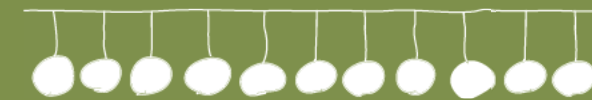
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten aber natürlich für beiderlei Geschlecht.

Menschen, Orte und Rezepte ...



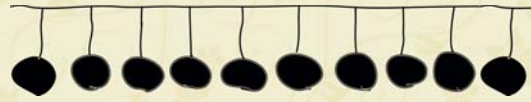


... im Norden



- 1 Rotbuntes Husumer Schwein ★ Heinrich Hock, 25923 Humptrup
- 2 Deutsches Shorthorn ★ Rainer Huss, 24631 Langwedel
- 3 Skudde ★ Heide Völtz & Norbert Westphal, 25358 Horst
- 4 Rote Bete ★ Angela Schulze-Hamann, 23813 Blunk
- 5 Petersilienwurzel ★ Sascha Fiedler, 23942 Gross Schwansee
- 6 Wrucke ★ Silke Discher, 23946 Ostseebad Boltenhagen
- 7 Angler Sattelschwein ★ Erik Gehl, 21521 Aumühle
- 8 Cardy ★ Matthias Schulz, 20359 Hamburg
- 9 Ostfriesische Palme ★ Frank Müller, 21635 Jork
- 10 Rauhwolliges ★ Michael Ruhnau, 27412 Bülstedt
- 11 Filderkraut ★ Jochen Krentzel, 27412 Wilstedt
- 12 Bremer Scheerkohl ★ Marius Keller, 28195 Bremen
- 13 Pastinake ★ Holger Östmann, 28857 Syke

Heinrich Hock



25923 Humptrup

Biolandwirt ist Heinrich Hock erst seit knapp 10 Jahren, aber in dieser Zeit hat er sich einen ausgezeichneten Ruf als Produzent erarbeitet. Das liegt vor allem an der artgerechten Tierhaltung auf seinem Hockmannshof. „Bei uns bleiben die Schweine bei ihren Müttern, bis sie groß sind“, sagt Hock. „Und sie verbringen ihr gesamtes Leben auf der Weide, auch im Winter.“ Schweine vom Hockmannshof leben länger als ihre Artgenossen in industriellen Betrieben, bewegen sich mehr, brauchen dafür aber auch länger, um das nötige Gewicht zu erreichen. Geschlachtet wird frühestens nach 18 Monaten. „Diese Zeit ist auch notwendig, damit das Fleisch seine geschmacklichen Qualitäten voll entfalten kann“, ist Heinrich Hock überzeugt.

www.hockmannshof.de



Rotbuntes Husumer Schwein



Mariniertes Filet vom Rotbunten Husumer Schwein in Balsamico-Rosmarin-Sauce

500 g Schweinefilet,
sauber pariert
3 EL Olivenöl
6 EL Weißwein, trocken
4 EL Aceto balsamico
1 Zweig Rosmarin
Salz, Pfeffer
evtl. Zucker o.ä.

- 1 Schweinefilet kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in tiefer Pfanne erhitzen, Filet rundherum anbraten, Rosmarinnadeln darüber streuen und das Fleisch 10 Min. sanft braten (nicht zu stark bräunen).
- 2 Wein und Essig mischen, nach und nach das Fleisch damit angießen, ca. 15 – 18 Min. einkochen lassen, Fleisch dabei wenden.
- 3 Gares Fleisch (Filet soll auf Fingerdruck noch etwas nachgeben) herausnehmen, in Alufolie wickeln. Bratenfond mit etwas Wein ablösen, evtl. mit Essig und einer Prise Zucker (Honig, Ahornsirup, o.ä.) abschmecken.
- 4 Fleisch nach 5 Min. auswickeln, Fleischsaft aus der Folie zum Fond geben, Fleisch im Fond erkalten lassen, dann in Scheiben schneiden und mit dem Fond beträufeln. Auf einem Teller mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum servieren.



4 Personen



ca. 40 min



Tipp!

Eignet sich gut für Gäste, da man es gut vorbereiten und lauwarm oder kalt servieren kann.

Leber vom Rotbunten Husumer Schwein mit Spinat

500 g Schweineleber
500 g frischer Blattspinat
4-5 große Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
¼ l Rotwein
Mehl
Butter, Butterschmalz
Pfeffer, Salz

- 1 Den Spinat grob hacken, mit etwas Butter und Salz im Topf gar kochen.
- 2 Knoblauch fein hacken, Zwiebeln in Streifen schneiden und zusammen in Butter goldgelb bräunen.
- 3 Die Leber in Streifen schneiden, in Mehl wenden, in Butterschmalz anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch und Zwiebel dazugeben, mit Rotwein ablöschen. 1 – 2 EL Mehl zum Binden darübersieben und kurz aufkochen. Nochmals abschmecken.



4 Personen



ca. 30 min



Tipp!

Dazu passen Bandnudeln oder Spätzle.



Der Ort

Ein idyllischer Bauernhof nahe der Nordsee: Der Hockmannshof liegt im Norden Schleswig-Holsteins, unweit der nordfriesischen Küste und nur ein paar Kilometer von der deutsch-dänischen Grenze entfernt. Heinrich Hock bewirtschaftet den Hof als landwirtschaftlichen Biobetrieb. Urlauber sind dennoch herzlich willkommen. Der kinderfreundliche Bauernhof bietet mehrere Ferienwohnungen, reichlich Platz zum Spielen und viele, viele Tiere zum Kennenlernen.



Übrigens...

Auf dem Hockmannshof werden nicht nur Rotbunte Husumer Schweine gezüchtet. Auch Rauhwollige Pommersche, eine alte Schafrasse, grasen hier.

Kollegen in der Region

Eigentlich galt das „Rotbunte“ in den Sechzigern schon als ausgestorben. Engagierte Züchter wagten jedoch in den Achtzigern auf Basis ursprünglicher Rassen einen Neuanfang. 1996 wurde der Förderverein Rotbuntes Husumer Schwein gegründet, der offiziell die Bestände erfasst und kontrolliert. Als Rasse mit regionalem Bezug und kulturellem Wert wird ihre Züchtung auch vom Land Schleswig-Holstein gefördert.



Übrigens ...

Koteletts werden aus den Rückenstücken beiderseits der Wirbelsäule zwischen Nacken und Hinterkeule geschnitten. Stiel- und Rippenkoteletts, die aus dem vorderen Bereich stammen, sind etwas fetter als Lenden- und Lummerkoteletts, die aus dem hinteren Bereich geschnitten werden.

ROTBUNTES HUSUMER SCHWEIN

Ein Schwein macht Politik: 1864 fiel das Herzogtum Schleswig, das bis dahin dänisch war, an Preußen. Die preußische Regierung verbot daraufhin der dänischen Minderheit in Nordfriesland, die dänische Flagge im Vorgarten zu hissen. Die findigen Dänen behielten sich, sagt man, indem sie einfach eine Schweinerasse mit rot-weißer Färbung züchteten. Ob die Geschichte so stimmt, ist umstritten, aber sie verhalf dem Husumer Schwein zu seinem Spitznamen: Dänisches Protestschwein. Geschätzt wird es aber nicht nur wegen seines bunten Aussehens. Das Fleisch gilt als sehr viel aromatischer und geschmackvoller als das vieler herkömmlicher Rassen.

DIE HALTUNG

Das Rotbunte Husumer Schwein gilt als vital, genügsam, winterhart und stressresistent. Es kann das ganze Jahr auf der Weide verbringen. Kein Wunder, dass der Förderverein Rotbuntes Husumer Schwein die Haltung auch als Beitrag zum Klimaschutz bezeichnet, kann man doch auf den Bau klimatisierter Ställe verzichten. Die Husumer Schweine sind außerdem sehr sozial und mütterlich, leben am liebsten im Herdenverband. Als regionaltypische Rasse findet man sie vor allem in Norddeutschland, einige Exemplare lassen sich aber auch außerhalb Nordfrieslands finden, zum Beispiel in den Zoos von Berlin, Hannover, Gelsenkirchen, Dortmund und Hamburg.

Matthias Schulz



20359 Hamburg

Bio für den Kiez. Um 2000 herum begann Matthias Schulz, Küchenchef im Hamburger Restaurant Nil, sich für regionale Produkte zu interessieren. Schnell fand er Gefallen an den alten Sorten: „Auf der Suche nach Bio-Lebensmitteln habe ich im Umland richtige Exoten entdeckt.“ Die kreative Zubereitung der alten Sorten hat er sich dabei weitgehend selbst beigebracht: „Damals waren wir Pioniere auf diesem Feld, das öffentliche Interesse wuchs erst mit der Zeit.“ Heute ist sein Interesse an vergessenen Exoten aus der Heimat, wie dem Cardy, lebendig wie am ersten Tag. „Es ist mir immer eine große Freude, die Gäste auf etwas Neues zu lenken. Und es stimmt: Geteilte Freude ist doppelte Freude!“

www.restaurant-nil.de



Cardy



Zicklein mit Cardy, Topinambur-Püree und Bamberger Hörnle

- 500 g Cardy
- 1 Stück Dünung von der Ziege (400g)
- 1 Zweig Weinraute
- 4 Zweige Ysop
- 4 Zweige Petersilie, kraus
- 1 Stück Brustspitze von der Ziege mit Knochen (600g)
- Semmelfüllung aus:
- 1 Ei
- 30g Toast
- 50ml Milch
- 1 EL Schalottenwürfeln
- 1 Stück Ziegenkarree
- 1 Staudenspitzen und Blätter der Cardy mit einem scharfen Messer entfernen. Wie beim Staudensellerie die ungenießbaren zähen Fäden abziehen und die Stangen sofort in Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Stangen anschließend in 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 30 Min. garen, anschl. in Eiswasser abschrecken und nochmals die Fäden abziehen.
 - 2 Kräuter putzen und separat fein schneiden, Weinraute und Petersilie mit 25 ml Öl fein pürieren. Dünung salzen, pfeffern und mit etwas Ysop bestreuen, zu einer Wurst rollen, binden und auf der Schwartenseite rundherum anbraten. Dann im auf 190 °C vorgeheizten Ofen 60 Min. garen.
 - 3 In die Brustspitze zwischen Knochen und Fleisch eine Tasche schneiden, Semmelfüllung hineingeben, Öffnung zunähen und rundherum salzen und pfeffern. Die Brust 45 Min. zusammen mit dem Rollbraten im Ofen garen.
 - 4 Beide Fleischteile aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.
 - 5 Karree salzen, anbraten und 15 Min. bei 120 °C im Ofen garen.

Tipp!

Wer dieses Gericht vereinfachen möchte, verwendet weniger oder nur eine „fleischige“ Komponente und nimmt davon dann etwas mehr, z. B. nur die Leber und die gefüllte Brust. Die Beilagen passen trotzdem hervorragend.



- 600 g Topinambur, gewaschen
- 50 ml Ziegenmilch, ersatzweise Kuhmilch
- 200 ml Ziegenjus, ersatzweise Kalbjus

600 g Bamberger Hörnle

- 2 Stück Ziegenniere halbiert
- 100 g Ziegenleber (4x25g)

- 75 ml Olivenöl und Olivenöl oder Butter zum Braten
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

4 Personen

ca. 120 min



- 6 Topinambur je nach Größe 20 – 30 Min. gar kochen, pellen und mit der Milch und Olivenöl sowie Salz und Pfeffer fein pürieren.
- 7 Kartoffeln waschen, 15 – 20 Min. gar kochen und pellen, dann in einer Pfanne gleichmäßig braun rösten.
- 8 Topinambur-Püree und Jus einzeln erhitzen, Cardy mit etwas Butter und/oder Olivenöl und ein wenig Wasser lacieren oder gratinieren, heiß schwenken.
- 9 Innereien salzen. Zunächst die Nieren, anschließend die Leber anbraten.
- 10 Topinambur-Püree in die Tellermitte geben, Karree, Rollbraten und Brust aufschneiden und zusammen mit den Innereien auf dem Püree anrichten. Mit Jus umgießen, Röstkartoffeln mit Ysop bestreuen, gut salzen und abwechselnd mit dem Cardy auf die Jus legen.

Tipp!

Es empfiehlt sich bei dieser Arbeit Einweghandschuhe zu tragen, da Cardy die Finger und besonders die Fingernägel sehr unschön und lange anhaltend verfärbt. Auch vor den kleinen Stacheln der Kardonen muss man sich in Acht nehmen.



Der Ort

Der Nil liegt an der Elbe. Das Restaurant gilt als eine der schmackhaftesten Adressen in St Pauli, weil es „deutsche Esskultur mit mediterraner Leichtigkeit verknüpft“, wie ein Gastro-Kritiker lobte. Eine Besonderheit: Hier gibt es nicht nur ein Restaurant, sondern auch eine Kochschule, „Nil No. 6“ genannt. Wer von einem Spitzenkoch lernen möchte, wie man mit alten Sorten leckere Dinge zubereitet, ist hier an der richtigen Adresse.



PASST GUT ZU ...

Cardy schmeckt gut zu vollaromatischem Fleisch wie Lamm, gut gereiftem Rindfleisch oder Fischen wie Makrele und Dorade. Ihre leichte Bitternote passt zu Fleisch und Fisch mit einem guten Fettanteil.

SELBER ANPFLANZEN

Cardy braucht einen lockeren, organisch gedüngten Boden in sonniger Lage. Die Pflanze hat einen großen Platzbedarf, mindestens einen Quadratmeter sollte man veranschlagen. Im März wird die Pflanze zunächst in einem geheizten Gewächshaus oder auf einem windgeschützten, sonnigen Fensterbrett vorgezogen. Nach den Eisheiligen, also etwa ab Mitte Mai, werden die Keimlinge ausgepflanzt. Erntezeit ist im Herbst.

CARDY

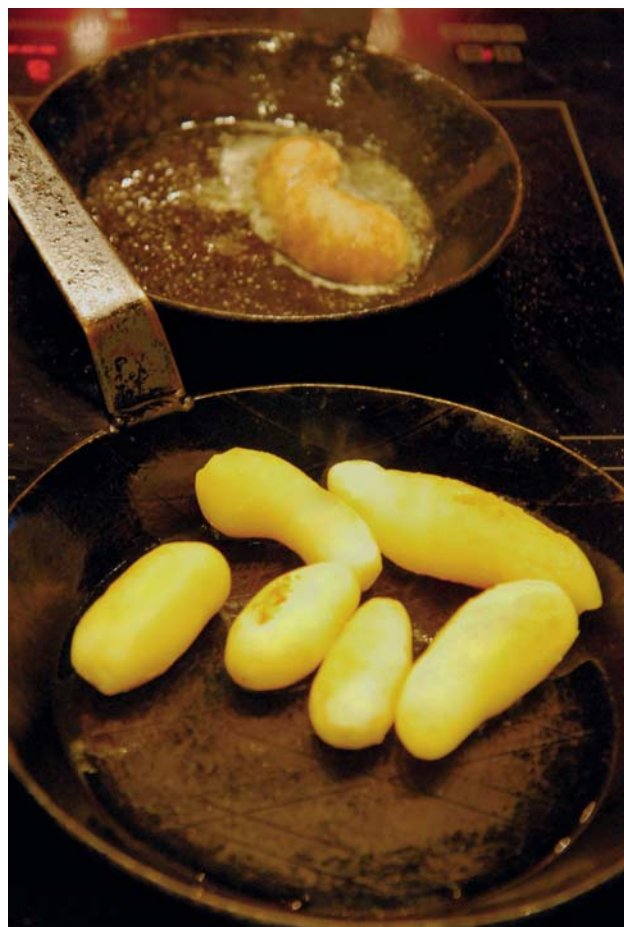
Cardy ist eine uralte Kulturpflanze und stammt aus dem Mittelmeerraum. Angebaut wird sie heute noch in Frankreich, Spanien und Italien, wo sie „cardo“ genannt wird. Cardy vom Genfer See gilt als besondere Delikatesse. Cardy ist eng mit der Artischocke verwandt, weshalb sie früher auch „Spanische Artischocke“, „Gemüseartischocke“ oder „Artischockendistel“ hieß. Tatsächlich sieht ihre Blüte auch ein klein wenig wie eine Distel aus. Verzehrt werden vor allem die fleischigen Stiele der Pflanze; aber auch die graugrünen Blätter und die Blütenstände können gegessen werden. Aus den Blättern gewinnt man zudem Tees und Tinkturen, die viel Vitamin C enthalten und gut gegen Magen-Darm-Beschwerden wirken. Seit einigen Jahren versucht man, Cardy auch als Rohstoff für ganz andere Produkte einzusetzen: als Grundstoff für Biodiesel und Bioplastik.

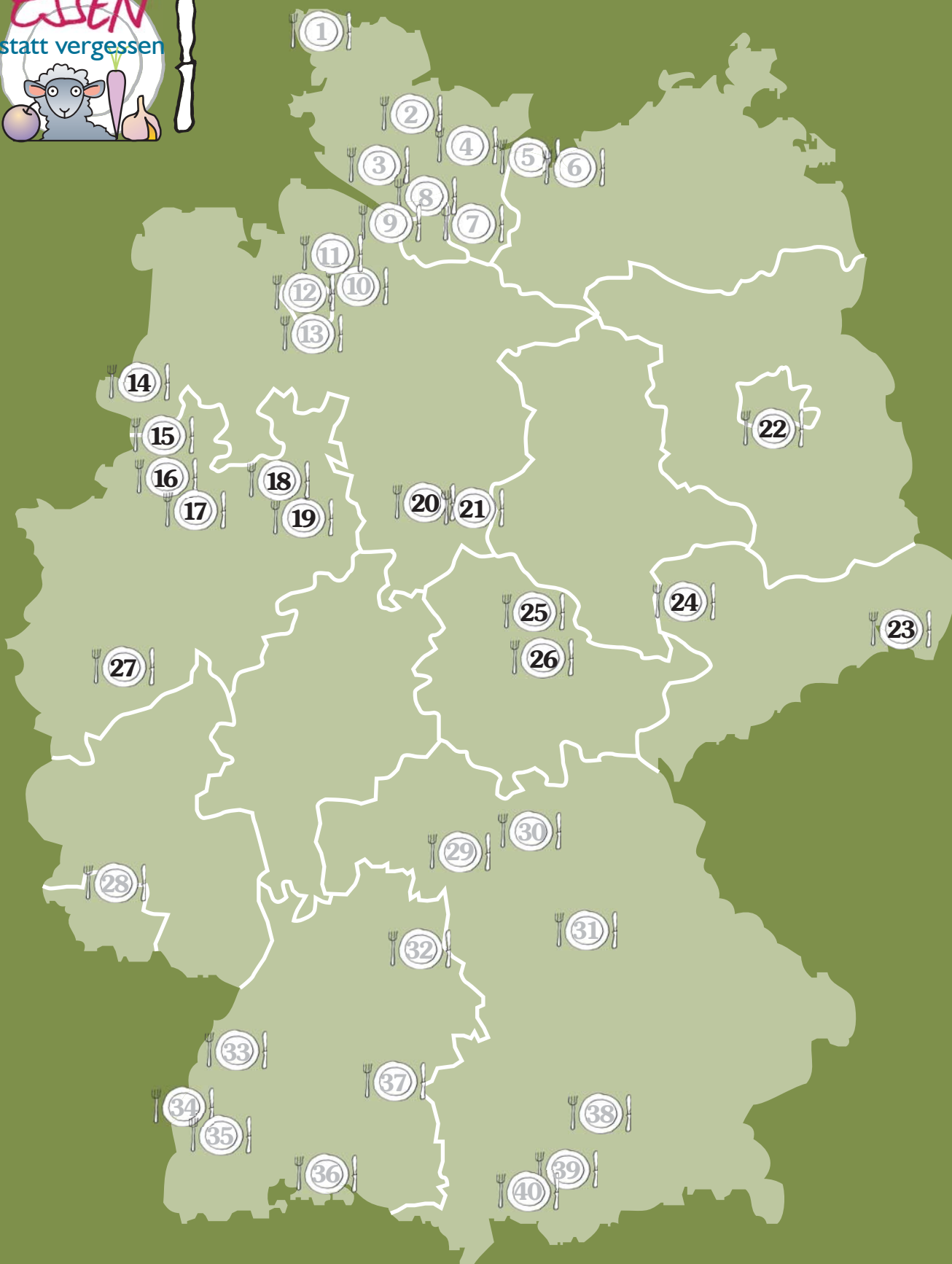
Übrigens ...

Cardy-Stiele werden vor der Ernte gebleicht, um den typischen Geschmack zu erzeugen. Dazu wird die Pflanze mit Stroh oder schwarzer Folie umhüllt, lediglich die Blattspitzen sind noch zu sehen. Nach zwei bis drei Wochen sind die Stängel hell und können geerntet werden.

Kollegen in der Region

Gute und zuverlässige Lieferanten sind unerlässlich. Matthias Schulz arbeitet schon lange mit dem Obst- und Gemüseproduzenten Jochen Krentzel aus dem niedersächsischen Wilstedt zusammen. Schulz: „Wenn ich eine neue Sorte ausprobieren möchte, findet er immer eine Möglichkeit, sie zu besorgen oder selbst anzubauen.“





... in der Mitte



- 14 Diepholzer Gans ★ Helmut Backers, 49767 Twist
- 15 Westfälischer Totleger ★ Theo Wilmink, 48485 Neuenkirchen
- 16 Schwarzbuntes Niederungsrind ★ Maria Büning, 48366 Laer
- 17 Buntes Bentheimer Schwein ★ Christian Feldmann, 48143 Münster
- 18 Mispel ★ Silvio Eberlein, 33659 Bielefeld
- 19 Portulak ★ Franz Spieker, 33161 Hövelhof-Riege
- 20 Rote Palme ★ Martina Helmcke, 31085 Everode
- 21 Vogelbeere ★ Antje Radcke, 38685 Langelsheim
- 22 Teltower Rübchen ★ Alexander Schäfer, 14513 Teltow
- 23 Norddeutscher Champagnerroggen ★ Stefan Richter, 02627 Kubschütz
- 24 Topinambur ★ Thilo Junghanns, 04107 Leipzig
- 25 Thüringer Waldziege ★ Katja Peter, 99718 Greußen
- 26 Erfurter Brunnenkresse ★ Johannes Wallner, 99084 Erfurt
- 27 Berberitze ★ Björn Friemann, 50670 Köln

Franz Spieker



33161 Hövelhof-Riege

Die westfälische Küche gilt als deftig, herzhaft und bodenständig. Doch sie kann zu überraschenden kulinarischen Höhenflügen abheben, wie sich immer wieder im Gasthaus Spieker zeigt. Dort kocht Küchenchef Franz Spieker traditionelle westfälische Spezialitäten mit mediterranen oder asiatischen Akzenten. Seine Motivation: Einen eigenen, authentischen Stil kreieren, in dem regionale und internationale Elemente auf raffinierte Weise zusammenfinden. Neben neu interpretierten westfälischen Klassikern wie Kastenpickert oder Lachsforelle gibt es originelle Eigenkreationen, wie Blutwurstpralinen oder westfälische Tapas. Frank Spieker selbstbewusst: „Wir sind ein Landgasthaus in der Provinz, aber nicht provinziell.“

www.gasthaus-spieker.de



Portulak



Filet vom Saibling auf Kerbelknollen-Püree mit Portulak

600 g Kerbelknollen
600 ml Sahne
100 g kalte Butter
Salz, Pfeffer
1 Vanilleschote

100 g Portulak
100 ml Geflügelfond
20 g Kerbel, frisch,
klein gehackt
50 g Traubenkernöl
Salz, Pfeffer
Spritzer Estragonessig

4 Saibling-Filets à 150 g
1 EL Öl

4 Personen
ca. 40 min



- 1 Kerbelknollen schälen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote auskratzen und in die Sahne geben. Kerbelknolle in der Sahne bei niedriger Temperatur weich kochen. Wenn die Kerbelknolle gar ist, die kalte Butter hinzugeben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Portulak waschen, putzen und trocken schleudern. Geflügelfond mit dem Traubenkernöl aufmontieren und den Kerbel hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Estragonessig abschmecken. Den Salat damit marinieren.
- 3 Kerbelknollen-Püree auf den Teller geben, den Fisch darauf anrichten und mit Portulak-Salat umlegen. Dressing und Sud über den Salat und den Fisch geben.
- 4 Saibling-Filets abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Saibling mit der Hautseite nach unten etwa 2 Min. braten. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls 2 Min. braten.

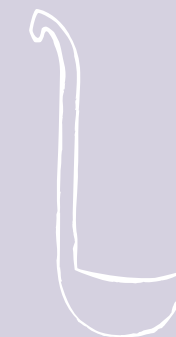


Feine Portulak-Suppe

150 g Portulak
4 mittelgroße Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
2 EL Butter
Salz
weißer Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben
4 EL Crème fraîche

4 Personen
ca. 40 min

- 1 Portulak waschen und trockenschütteln, die zarten Blätter beiseite legen, die restlichen in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen.
- 2 Butter in einem großen Topf erhitzen, Kartoffelwürfel kurz darin andünsten, Portulakstreifen einrühren und mit der heißen Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Min. sanft kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 3 Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4 Die zurückgelegten Portulakblätter grob hacken und unterziehen. Suppe portionsweise anrichten und je 1 EL Crème fraîche darauf setzen.



Der Ort

Der „Spieker“ ist eine Institution im kleinen Dörfchen Riege. Das traditionsreiche Landgasthaus führen die Geschwister Franz und Beate Spieker schon in dritter Generation. Das gemütliche Ambiente haben sie behutsam und stilvoll modernisiert, und setzen damit – wie in der Küche – frische Akzente in traditionellem Gewand.

Kollegen in der Region

Regionale Produkte sind eine feste Größe in der Küche von Franz Spieker. Gemeinsam mit anderen Gastronomen gehört er zum Unterstützerkreis der kulinarischen Initiative Westfälisch genießen, die sich die kreative Weiterentwicklung der regionalen Küche auf die Fahnen geschrieben hat.

PASST GUT ZU ...

Weil er viel Wasser enthält, eignet sich Portulak sehr gut für die leichte Küche. Beispielsweise für Salate, als Garnitur auf belegten Broten und Sandwiches oder als Gewürzkraut in Suppen, Saucen und Dips.



PORTULAK

Der Portulak, auch Postelein oder Burzelkraut genannt, war schon den alten Ägyptern bekannt. Im Mittleren Osten und in Indien kennt und schätzt man ihn bis heute. Im Mittelalter war er auch in Europa weit verbreitet, in den Niederlanden ist er das noch heute, bei uns wird er dagegen oft als Unkraut verkannt. Dabei ist er äußerst vielseitig, und mit seinem frischen, leicht säuerlichen und nussigen Geschmack lässt er sich vielseitig verwenden. Außerdem ist er sehr gesund: Er enthält viel Vitamin C, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren.

Gasthaus
Spieker



TIPP ...

Portulak auf holländische Art: Postelein – so heißt er im Niederländischen – hacken, in Butter leicht andünsten und mit einer sahnigen Sauce servieren. So zubereitet passt Portulak hervorragend zu Eiergerichten und Fisch.



SELBER ANPFLANZEN

Portulak ist anspruchslos und wird schon drei bis vier Wochen nach Aussaat erntereif. Er kann fast das ganze Jahr über angebaut werden. Geerntet wird immer vor der Blüte, denn sobald Portulak blüht, schmeckt er bitter. Die Blätter sollten außerdem stets frisch verzehrt werden, weil sie sich nicht lange lagern lassen und eingelegt an Aroma verlieren.

Thilo Junghanns



04107 Leipzig

„Radikal Regional“ ist das Motto von Thilo Junghanns. Alle Lebensmittel, die im Sankt Benno ihren Weg auf den Teller finden, kommen aus einem Umkreis von maximal 100 km rund um Leipzig. „Wir arbeiten mit kleinen, nachhaltig wirtschaftenden Bauern und Gärtnereien der Region zusammen, die wir alle persönlich kennen.“ Junghanns nimmt es ernst mit der Qualität der Produkte in seiner Küche. „Wir legen großen Wert auf respektvollen Umgang mit Tier und Pflanze“, so Junghanns. Dafür verwendet er immer wieder alte Sorten, kauft Topinambur und was der Markt sonst saisonal bietet. Oder er wird selbst zum Produzenten: Seit 2014 hält Junghanns zusammen mit einem befreundeten Erzeuger Bunte Bentheimer Schweine.

www.sankt-benno-leipzig.de



Topinambur



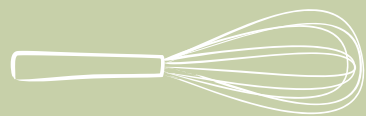
Karpfenmilch auf Topinambur-Salat

600 g Topinambur
60 g Zwiebeln
Lorbeerblätter
Salz und Pfeffer
frische Kräuter
1 EL Essig
60 g Sonnenblumenöl
1 Eigelb
20 g Senf
1 Prise Zucker
250 g Karpfenmilch vom
befreundeten Fischwirt
50 g Mehl
100 g Paniermehl
(möglichst handgemacht
aus Brot vom Vortag)
2 Eier
50 g Butterschmalz

- 1 Topinambur in Salzwasser mit den Lorbeerblättern kochen. Die warme Topinambur mit Schale in Scheiben schneiden und mit in Würfel geschnittenen Zwiebeln mischen.
- 2 Für die Mayonnaise Zucker, Essig, Eigelb, Salz, Pfeffer und Senf mit einem Schneebesen in hohem Tempo verrühren und dann tröpfchenweise das Sonnenblumenöl hinzugeben. Topinambur, Zwiebeln und Mayonnaise vermischen, Kräuter hinzugeben und abschmecken.
- 3 Die Karpfenmilch mit Salz und Pfeffer würzen und dann wie ein Schnitzel panieren (erst Mehl, dann Ei und im Anschluss Paniermehl). Die panierte Karpfenmilch im Butterschmalz ausbacken und auf dem Topinambursalat anrichten.



4 Personen
ca. 40 min



Lungenhaschée vom Bunten Bentheimer mit Topinambur

850 g Lunge vom Bunten
Bentheimer Schwein
400 g Zwiebeln mit Schale
300 g Möhren
250 g Sellerie mit Schale
20 g Pfefferkörner
10 Lorbeerblätter
1 Nelke
50 g Weißweinessig
20 g Salz
500 ml Weißwein
2,5 l Wasser

Fond aus dem
vorbereiteten Ansatz
40 g Mehl
130 g Butter
200 g Möhren
200 g Sellerie
½ Stange Porree
5 g Majoran
Salz, Pfeffer und Kümmel

600 g Topinambur
3 Lorbeerblätter
1 Prise Kümmel und Salz
Petersilie und Lauch

4 Personen
ca. 3 Std.

- 1 Die Lunge mit dem gewaschenen Gemüse, Kräutern und allen Würzmitteln im kalten Wasser langsam aufkochen. Den Weißwein hinzugeben und 2,5 Stunden auf kleiner Stufe garen. Die Lungenstücke ausstechen und kalt stellen. Den Fond durch ein feines Sieb abseihen und bei schwacher Hitze um ca. die Hälfte einkochen. Die erkaltete Lunge in feine Streifen schneiden.
- 2 Möhren und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden (je 30 g zum Dekorieren aufheben). Porree ebenfalls in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in ausgelassener Butter goldbraun anschwitzen. Alles mit gesiebt Mehl bestäuben und mit einem Schneebesen verrühren. Dann den Fond hinzugeben und alles zusammen aufkochen. Die Lungenstreifen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel abschmecken.
- 3 Die Topinambur mit einer Bürste waschen und mit Salz, Kümmel und Lorbeer kochen (wie bissfeste Pellkartoffeln). Nach dem Kochen längs halbieren und in Butter mit Petersilie und Lauch anbraten.
- 4 Anrichten und mit den Gemüsestreifen garnieren.





Der Ort

Schon Goethe ließ in Faust sagen: „Mein Leipzig lob' ich mir! Es ist ein klein Paris und bildet seine Leute.“ Die Leipziger Südvorstadt hält dieses Gefühl im Sankt Benno am Leben. In gemütlicher Atmosphäre ist diese sächsische Weinstube der richtige Ort für kulinarische Genüsse.



Kollegen in der Region

(Mehr) Zeit für Genuss: Thilo Junghanns ist aktives Mitglied der Slow Food Bewegung. Dass er mit seiner Art zu kochen auch die heimischen Bauern, Fischer und Gärtnereien unterstützt, ist ihm dabei zusätzliche Motivation. „Man braucht viel Zeit, um gute Lieferanten zu finden, hat man sie gefunden, dann pflegt man diese Kontakte wie eine gute Freundschaft.“ Ihm ist die Zusammenarbeit im Netzwerk sehr wichtig, genauso wie Vielfalt und Arterhaltung.



PASST GUT ZU ...

... gemischten Salaten, als Gratin oder Püree, als Beilage zu weißem Fleisch, in einer Béchamel- oder Sahneseauce.

TOPINAMBUR

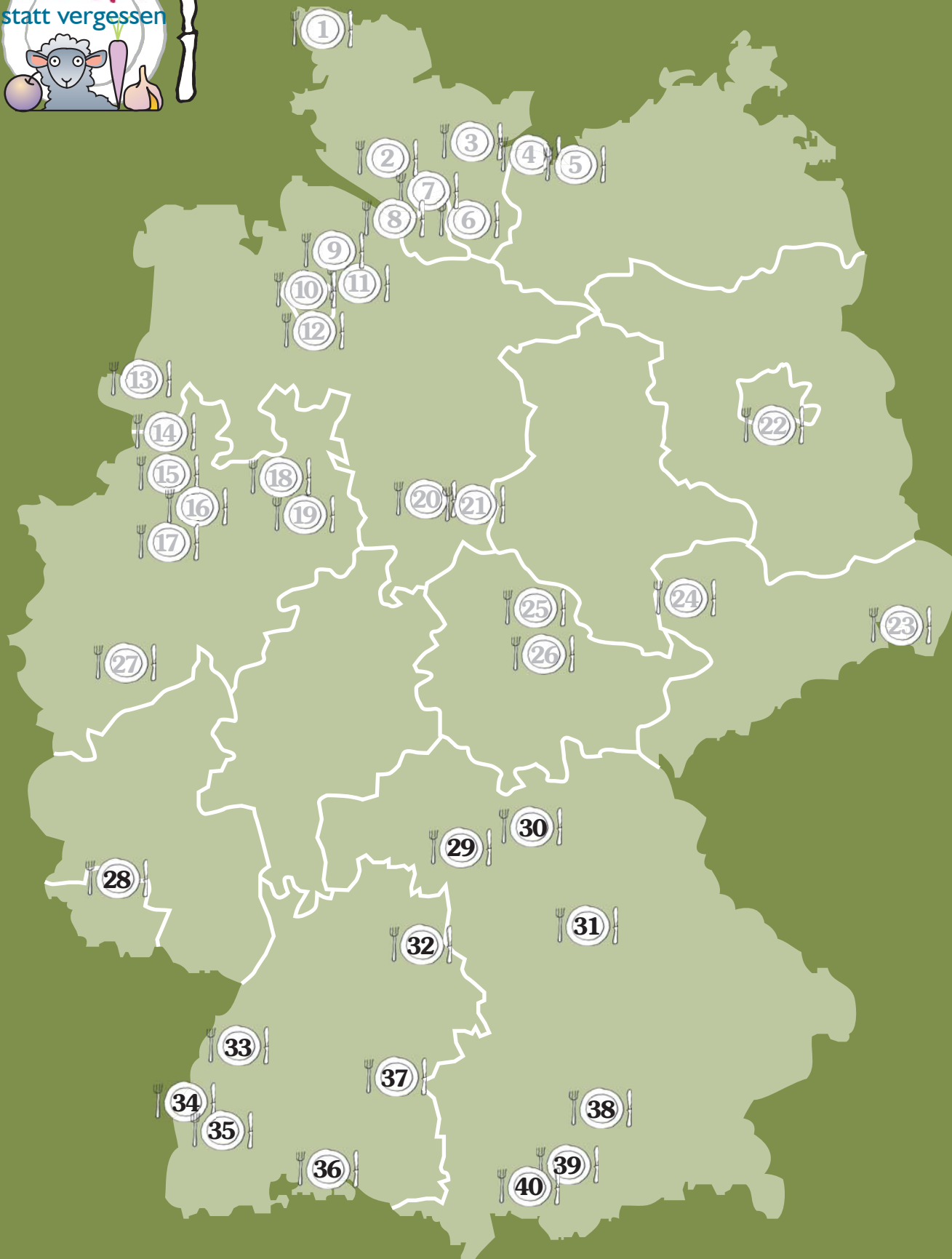
Die Topinambur stammt ursprünglich aus Amerika: Französische Auswanderer schickten sie von dort im 17. Jahrhundert nach Europa. Ähnlich wie bei der Kartoffel wird vor allem die Wurzelknolle verzehrt, verwandt ist die Topinambur aber eigentlich mit der Sonnenblume. Im 17. und 18. Jahrhundert war sie in Europa weit verbreitet, wurde dann aber Zug um Zug von der ergiebigeren Kartoffel – ebenfalls eine Einwanderin aus Amerika – verdrängt. Inzwischen findet die Topinamburwurzel wieder viele Anhänger, vor allem wegen ihrer Vielseitigkeit. Man kann die Knolle roh zu Salaten verarbeiten, kochen oder frittieren, auch Saft oder Sirup aus ihr gewinnen. Sie ist außerdem für Diabetiker gut geeignet, da sie Kohlenhydrate als Inulin speichert und nicht wie Kartoffeln als Stärke. Der Verzehr von Topinambur hat daher keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Und: Inulin ist gut für die Verdauung.

SELBER ANPFLANZEN

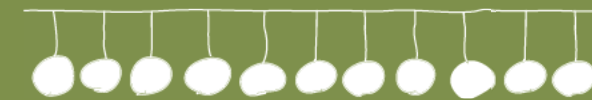
Topinambur ist einfach anzubauen. Die Pflanze ist sehr widerstandsfähig, braucht keinen Dünger und stellt nur wenig Ansprüche an den Boden. Die Saatknochen werden im Frühjahr etwa einen halben Spaten tief und im Abstand von einem halben Meter gepflanzt. Ernten kann man, wenn das Laub abgestorben ist. Die Knolle ist winterfest und kann so lange im Boden bleiben, bis es Frost gibt.

Übrigens ...

Kochen ohne Abfall geht leichter als man denkt. Um das zu zeigen, wird Thilo Junghanns immer wieder zum Kochen auf Messen und Veranstaltungen eingeladen. Der Fokus liegt dabei darauf, auch Schalen und Gehäuse von Obst und Gemüse bei der Zubereitung von Suppen und Saucen zu verwenden sowie das ganze Tier zu verwerten. Selbst die scheinbar weniger edlen Teile und Innereien des Tieres werden zu leckeren Spezialitäten verarbeitet.



... im Süden



- 28 Leindotter ★ Sigrune Essenpreis, 66620 Nonnweiler
- 29 Bamberger Hörnla ★ Sebastian Niedermaier, 96052 Bamberg
- 30 Heidschnucke ★ Johann Glossner, 92318 Neumarkt
- 31 Schwäbisch Hällisches ★ Rudolf Bühler, 74549 Wolpertshausen
- 32 Haferwurzel ★ André Tienelt, 77770 Durbach
- 33 Vulkanspargel ★ Lothar Koch, 79235 Vogtsburg
- 34 Vitelotte ★ B. Meyer-Heubach & K. Madani, 79100 Freiburg
- 35 Höri-Bülle ★ Regina Duventäster-Maier, 78345 Moos
- 36 Mammoth German Gold ★ Veit Plietz, 97359 Schwarzach
- 37 Alblinse ★ Alfons Köhler, 89584 Ehingen-Dächingen
- 38 Murnau-Werdenfelser Rind ★ Jürgen Lochbihler, 80331 München
- 39 Finkenwerder Herbstprinz ★ Klaus Perovec, 82418 Seehausen
- 40 Wollschwein ★ Thomas Zwink, 82497 Unterammergau

Regina Duventäster-Maier



78345 Moos

Die Höri-Bülle ist nicht das einzige Gemüse, das Regina Duventäster-Maier in ihrer Gärtnerei anbaut. Aber vermutlich dasjenige, in das sie am meisten Herzblut gesteckt hat. Der Aufwand hat sich gelohnt. Die Zwiebelsorte ist mittlerweile EU-zertifiziert, Fernsehstar und Attraktion in Reiseführern. Für Regina Duventäster-Maier ist die tolle Knolle vor allem aber ein Stück Heimat: „Damit bin ich groß geworden“, sagt sie. Da nimmt sie gerne in Kauf, dass der Anbau viel Mühe macht, denn bei der „Bülle“ können wegen ihrer weicheren Beschaffenheit keine Maschinen eingesetzt werden. Dafür erstrahlt sie umso schöner, wenn sie zu traditionellen Zwiebelzöpfen geflochten auf Bauernmärkten und Zwiebelfesten zu bewundern ist.

www.hoeri-gemuese.de



Höri-Bülle



Schneller Zwiebelsalat von der Höri-Bülle

500 g Höri-Zwiebeln
6 EL Öl
Salz, Pfeffer,
Zucker
Petersilie, fein gehackt
2 EL Essig
Salatblätter

- 1 Die Zwiebel in Ringe schneiden, in 1 – 2 EL Öl goldgelb anbraten, aus dem Fett nehmen und abtropfen lassen.
- 2 Aus dem restlichem Öl, Essig, gehackter Petersilie und einer Messerspitze Zucker eine Salatsauce zubereiten.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die erkalteten Zwiebeln geben.
- 4 Den Zwiebelsalat auf Salatblättern anrichten.

👤 4 Personen
🕒 ca. 20 min



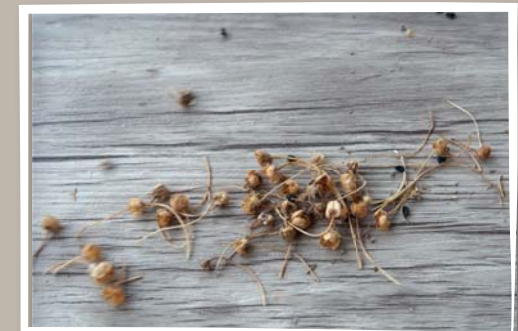
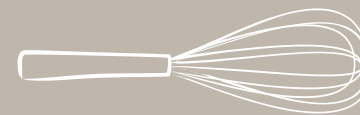
„Omas Büll dünne“ Zwiebelkuchen von der Höri-Bülle

300 g Mehl
½ Würfel Hefe
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
etwas Wasser

1 kg rote Höri-Zwiebeln
Speckwürfel
125 ml Sahne
2 Eier
Pfeffer
Margarine

- 1 Mehl, Hefe, je 1 Prise Salz und Zucker und etwas Wasser vermischen und zu einem Teig kneten. Den Teig eine Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Die Zwiebeln in Würfel schneiden, andämpfen und Speckwürfel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Eier untereinander rühren und zu der Zwiebelmasse geben.
- 3 Den Teig auf einem Backblech ausrollen und mit der Gabel eindrücken. Nun den Belag darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen 40 Min. bei 200 °C backen.

👤 4 Personen
🕒 ca. 2 Std.



Übrigens ...
Nicht erschrecken, bei einer originalen Höri-Büll dünne ist der Teig sehr dünn und hat dafür viel Belag! Alles andere ist keine Dünne, sondern Zwiebelkuchen.

Der Ort

Ein Familienbetrieb mit langer Tradition: Regina Duventäster-Maier leitet das Unternehmen bereits in vierter Generation, seit einigen Jahren ist auch ihre Tochter Diana mit dabei. Die erste Generation, Urgroßmutter Theresia Engelmänn, zog noch mit einem großen Korbwagen, der sogenannten „Hegi-Chaise“, von Ort zu Ort, um ihre Gemüse zu verkaufen, Nachfolger Anton Wehrle reiste als „Blumenkohlkönig“ im dreirädrigen Auto über die Dörfer. Heute trifft man die Duventästers vor allem auf den Gemüsemärkten in Singen und Rielasingen und in ihrem Hofladen in Moos.



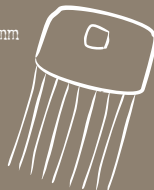
PASST GUT ZU ...

Zum Büllefest gibt es traditionell frischen Zwiebelkuchen, der hier „Bülledünne“ heißt. Dazu wird frischer „Suser“ ausgetrennt, so der regionale Name für den Traubenmost bzw. Federweißen. Auch lecker: In Schmalz gedämpfte Höri-Bülle – schmeckt köstlich auf einem Stück Brot.



TIPP ...

Für weniger Geübte: Ein Zwiebelkamm hält die Zwiebel. Erst schneidet man mit einem scharfen Messer zwischen den Zinken längs, dann quer. Mit dieser kleinen Hilfe lassen sich Zwiebel, Knoblauch etc. fast beliebig klein schneiden.



Kollegen in der Region

Seit 2014 ist die Höri-Bülle eine geschützte EU-Spezialität. Das ist auch ein Verdienst des Vereins Höri-Bülle e.V.: Hier haben sich Produzenten, Gastronomen und Verarbeiter zusammengeschlossen, um die traditionsreiche Zwiebel auch in Zukunft eine wichtige Rolle spielen zu lassen.

ANBAU

Die Höri-Bülle ist eine äußerst gebietsbezogene Pflanze: „Schon 12 Kilometer von unserer Gärtnerei entfernt wächst sie nicht mehr“, sagt Regina Duventäster-Maier. Sie benötigt mildes Klima und sandig-moorige Böden. Da die Bezeichnung „Höri-Bülle“ eine geschützte geografische Bezeichnung ist, ist Saatgut auch nicht im Handel erhältlich. Die Gemüsebauern der Höri verwenden ausschließlich selbst nachgezüchtete Aussaat. Nach der Ernte im August werden die besten und schönsten Zwiebeln zur Nachzucht beiseitegelegt.

HÖRI-BÜLLE

Die Höri ist eine Halbinsel im Westen des Bodensees, zwischen Radolfzell und Stein am Rhein. Dort wird die Höri-Bülle angebaut, eine rote Speisezwiebel, die sich durch ihr zartes Aroma und ihre milde Schärfe auszeichnet. Man könne sie roh verzehren, „Biss für Biss wie einen Apfel“, schrieb ein Heimatdichter. Die Höri-Bülle war früher weit über die Region hinaus beliebt, und die Zwiebelbauern fuhren mit Schiffen bis nach Konstanz und in die Schweiz, um sie auf den traditionellen Zwiebelmärkten zu verkaufen. Dann wurde sie allmählich von anderen, lukrativeren Gemüsesorten zurückgedrängt. Ganz verschwunden ist sie zum Glück aber nicht. Und beim traditionellen Büllefest, das alljährlich in der Gemeinde Moos stattfindet, spielt sie immer noch die Hauptrolle.



ZUBEREITUNGSTIPP ...

Die Höri-Bülle entfaltet ihren Geschmack am besten im Zusammenspiel mit Essig und Öl. Gut passt zum Beispiel eine Vinaigrette aus Rapsöl, Rotweinessig und einem Schuss Apfelsaft. Eingemachte Höri-Büllen eignen sich hervorragend als Beilage zu einem Raclette.

Thomas Zwink



82497 Unterammergeau

Dorfwirt lautet ganz schlicht der Name des Wirtshauses, das Thomas Zwink in Unterammergeau betreibt. Ein Name, der viel über seine kulinarische Philosophie verrät. „Wir sind total lokal“, beschreibt Zwink das Konzept. „Wir nutzen ausschließlich Fleisch und Fisch aus dem Umland.“ Das sichert die Qualität und Frische der Produkte und schafft enge Beziehungen zu den regionalen Produzenten. Weggeworfen wird im Dorfwirt so wenig wie möglich. Das bringt Gerichte auf die Teller der Gäste, die heute exotisch klingen, früher aber ganz selbstverständlich waren: Nieren, Lunge oder Herz. So ist Thomas Zwinks Küche bodenständig-modern, vor allem aber authentisch. Sein Credo: „Ich koche, was ich auch gerne selbst essen möchte.“

www.gasthaus-dorfwirt.com



Wollschwein





In Öl geschmorter Wollschwein-Bauch

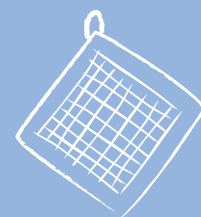
1 kg Bauch vom Wollschwein
2 Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
2 TL grobes Meersalz
2 TL Kümmel (ganz)
2 TL geschroteter
weißer Pfeffer
2 TL geschroteter Koriander
1 TL Cayennepfeffer
1 l Olivenöl

20 kleine weiße Rüben
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
1 TL Zucker
Meersalz
weißer Pfeffer
frischer Thymian
125 ml Balsamico-Essig
1 TL Schnittlauchröllchen

500 g speckige Kartoffeln
50 g Butter
50 g Olivenöl
4 TL schwarze Oliven,
geschnitten
frischer Rosmarin, geschnitten

- 1 Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehen andrücken, zusammen mit den Gewürzen vermischen und den Schweinebauch damit zwei Tage gekühlt marinieren.
- 2 Das Fleisch mit den Gewürzen in einen Topf geben, mit Olivenöl bedecken und abgedeckt im Ofen bei 120 °C in ca. 4 Std. weich garen.
- 3 Das Fleisch aus dem Topf nehmen, portionieren und in einer beschichteten Pfanne auf der Schwartenseite langsam knusprig braten.
- 4 Die Rüben kurz in Salzwasser blanchieren, Haut abziehen. Knoblauch und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Butter aufschäumen lassen. Zucker dazugeben und leicht bräunen. Rüben zugeben, würzen, den Thymian abrebeln und darüber streuen. Rüben nach und nach mit dem Balsamico glacieren und mit Schnittlauch servieren.
- 5 Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, noch heiß schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dabei langsam Olivenöl und Butter einarbeiten. Zum Schluss Rosmarin und Oliven dazugeben und mit Salz abschmecken.



 4-5 Personen
 ca. 5 Std.



Saftiges Wollschwein-Gulasch

1,2 kg Wollschweinkeule
1,8 kg Zwiebel
Schmalz
1 TL Tomatenmark
5 EL Paprika süß
1 TL Paprika scharf
2 EL Essig
2 Knoblauchzehen
Majoran
Kümmel ganz
1 Lorbeerblatt
Salz
2,5 l Rindsuppe
(kann man auch mit
Wasser mischen)
Mehl

- 1 Zwiebeln im Schmalz langsam rösten, bis sie eine schöne braune Farbe bekommen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten, dann Paprika darunterziehen (nicht mitrösten, sonst wird das Paprikapulver bitter), mit Essig ablöschen und mit Rindsuppe (ersatzweise Wasser) aufgießen.
- 2 Das in Würfel geschnittene Fleisch und die Gewürze dazugeben. Alles für 2 – 2,5 Std. dünsten.
- 3 Wenn das Fleisch weich ist, abschmecken und mit einer Mehl-Wasser-Mischung bis zur gewünschten Konsistenz abziehen.
- 4 Aufkochen lassen und nochmals abschmecken.

 6 Personen
 ca. 3 Std.



Tipp!

Als Beilage passen gebratene Gnocchi oder Kartoffeln, die zusammen mit dem Gulasch gegart werden. Dazu Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und ca. 15 Min. vor Ende in den Topf geben.

Der Ort

Gemütliche bayerische Atmosphäre zeichnet den Dorfwirt aus. Das 1863 erbaute Wirtshaus ist von den Zwinks 2013 übernommen worden. Das Interieur ist freundlich und hell, draußen wartet ein großer Garten auf Gäste. Übernachten kann man in zwei individuell und geschmackvoll eingerichteten Fremdenzimmern. Der „Saustall“ der Wollschweine, die die Zwinks selbst züchten, steht im Osterwald in der Gemeinde Böbing.



Kollegen in der Region

Thomas Zwinks Netzwerk besteht ausschließlich aus kleinen Höfen, Jagden und Weihern im Umland. „Das ist zwar manchmal teurer, aber dafür weiß ich, dass die Qualität ausgezeichnet ist.“ Zwink unterstützt außerdem Slow Food: „Die Idee, regionale und saisonale Produkte aufzuwerten und den Genuss dabei in den Mittelpunkt zu stellen, ist mir ausgesprochen sympathisch. Das unterstütze ich gerne.“



PASST GUT ZU ...

Püree von Kartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzel oder Sellerie. Auch ganz frisches Bauernbrot ist hervorragend als Beilage zum Fleisch des Mangalitza-Wollschweins geeignet.

WOLLSCHWEIN

Der Ursprung des Mangalica-Wollschweins ist Ungarn. Es gehört zu den wenigen Hausschweinerassen, die noch ein ähnlich dichtes Wollkleid besitzen wie Wildschweine. Wolle und dicke Fettschicht schützen das Wollschwein gut vor der Kälte, so dass sie das ganze Jahr über im Freien leben können. Das Fleisch ist zart, saftig und fein marmoriert. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts waren Wollschweine weit verbreitet, dann wurden sie allmählich von Schweinerassen verdrängt, die mehr Fleisch und weniger Fett besitzen, vor allem aber schneller gemästet werden können. Inzwischen werden Mangalica-Schweine wieder in ganz Europa und den USA gezüchtet.

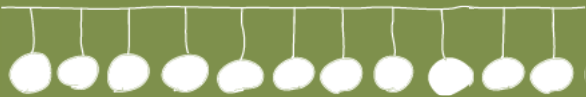
TIPP ...

Fleisch vom Wollschwein sollte nicht zu lange gegart werden, es trocknet schnell aus und wird dann hart.

HALTUNG

Mangalica-Schweine gelten als äußerst intelligente und neugierige Tiere. Ihr Futter suchen sie sich am liebsten selbst. Sie brauchen deshalb großen Auslauf und viele Möglichkeiten zum Buddeln und Wühlen. Da sie mit fast jedem Terrain auskommen, werden sie bisweilen auch zur Landschaftspflege eingesetzt. Wollschweine haben einen sehr geselligen und ausgeglichenen Charakter – und suchen gerne den Kontakt zum Menschen.

Register



Alte Sorten und Rezepte	
Alte Sorten und Nutzierrassen	274
Rezepte nach Speisenfolge	278
Rezepte A - Z	282
Köche und Produzenten	286
Bezugsquellen, Partner und Autoren	
Bezugsquellen	290
Partner und Netzwerke	294
Bildnachweis	298
Impressum	300

Alte Sorten und Nutztierrassen



Alblinse 	
Alblinsen-Curry mit Äpfeln und Bamberger Hörnla	251
Bauch und Filet vom Schwein mit Rahmwirsing und Alblinsen-Kartoffel-Küchle	250
Angler Kalb alter Zuchtrichtung 	
Suppe vom Angler Kalb mit Grießklößchen-Einlage	139
Angler Sattelschwein 	
Kotelett vom Angler Sattelschwein mit Moormöhren und Stampf vom Blauen Schweden	57
Kotelett vom Angler Sattelschwein mit Wildkräuterkruste, warmem Salat von Kräuterseitlingen und Nocciola-Sauce	56
Bamberger Hörnla 	
Bamberger Hörnla mit Rosmarin	201
Alblinsen-Curry mit Äpfeln und Bamberger Hörnla	251
Festtags-Kartoffelsalat vom Bamberger Hörnla	200
Ofengemüse „Arche Noah“ mit Vitelotte und Kräuterquark	230
Rottaler Kartoffelkäs	233
Zicklein mit Cardy, Topinambur-Püree und Bamberger Hörnla	62
Berberitze	
Berberitzen-Kalbstatar mit Meerrettichkruste und Kräutersalat	182
Mousse von der Berberitze und Berberitzen-Haselnuss-Fudge	184

Bremer Scheerkohl 	
Scheerkohl-Bete-Salat mit Apfel-Vinaigrette	88
Spaghetti mit Scheerkohl-Pesto und Parmesan	
Buntes Bentheimer Schwein alter Zuchtrichtung 	
Lungenhasché vom Bunten Bentheimer mit Topinambur	177
Braten vom Bunten Bentheimer Schwein mit Stielmus und Haselnuss-Serviettenklößen	120
Schweinekotelett vom Bentheimer auf einer Sauce von geschmorten Schweinebäckchen	121
Cardy	
Zicklein mit Cardy, Topinambur-Püree und Bamberger Hörnla	62
Deutsches Schwarzbuntes Niederungs-rind	
Karree vom Schwarzbunten Niederungs-rind	114
Tafelspitz vom Schwarzbunten Niederungs-rind mit Zwiebelsauce	115
Deutsches Shorthorn-Rind	
Schaukelbraten vom Deutschen Shorthorn-Rind in Rotweinsauce	27
Steak vom Deutschen Shorthorn-Rind	26
Diepholzer Gans	
Brust von der Diepholzer Gans	102
Gänseschwarz oder Schwarzsauer von der Diepholzer Gans	103
Erfurter Brunnenkresse	
Forellenfilet mit Steckrübe und Brunnenkresse-Sauce	170
Schwarzfederhuhn mit Pastinake und Brunnenkresse-Sauce	171

Filderkraut	
Filderkraut mit Holsteiner Cox	82
Filderkraut-Eintopf mit Champignons	83
Finkenwerder Herbstprinz 	
Altbayrischer Apfelkoch aus Finkenwerder Herbstprinz mit Semmelschmarrn	262
Apfelbrot mit dem Finkenwerder Herbstprinz	263
Haferwurzel	
Beschwipste Haferwurzel	221
Rehrücken mit Haferwurzeln, Schwarzwurzel-Püree und Buchenpilzen	220
Hilde Apfel	
Hilde Apfel unter Roggenkruste mit Schlagsahne	141
Höri-Bülle 	
„Omas Büll dünne“ Zwiebelkuchen von der Höri-Bülle	239
Schneller Zwiebelsalat von der Höri-Bülle	238
Leindotter	
Spaghetti „Five Shades of Kale“ mit Rucola-Leindotteröl-Pesto	192
Topinambur-Fritten mit Salzzitronen-Leindotteröl-Mayonnaise und geräuchertem Linsen-Krautsalat	194
Mammoth German Gold	
Suppe von der Mammoth German Gold Tomate mit Feta-Bällchen	245
Tomaten-Auberginen-Auflauf mit der Mammoth German Gold	244
Mispel	
Mispel-Chutney mit Kardamom	127
Schokoladenkuchen mit Mispeln und Joghurteis	126
Murnau-Werdenfelser Rind 	
Lendchen vom Murnau-Werdenfelser Rind mit Pfifferling-Füllung	256
Roulade vom Murnau-Werdenfelser Rind nach „Hausfrauenart“	257

Norddeutscher Champagnerroggen	
Brotaufwurf mit Norddeutschem Champagnerroggen Bautz’ner Art	158
Roggenschrotbrot vom Norddeutschen Champagnerroggen	159
Ostfriesische Palme – Grünkohl	
Möhrenbällchen mit Joghurt-Dip von der Ostfriesischen Palme	69
Mousse aus der Ostfriesischen Palme mit karamellisierten Birnen	71
Schweinemedallions mit Ostfriesischer Palme und gezuckerten Drillingen	70
Pastinake	
Linsen-Tartelettes mit Pastinaken-Möhren Füllung	94
Pastinaken-Risotto mit Tomaten und Champignons	95
Schwarzfederhuhn mit Pastinake und Brunnenkresse-Sauce	171
Ofengemüse „Arche Noah“ mit Vitelotte und Kräuterquark	230
Petersilienwurzel	
Cremige Petersilienwurzel-Suppe mit Thymian	44
Gebackenes Petersilienwurzel-Püree	45
Portulak	
Feine Portulak-Suppe	133
Saiblingfilet auf Kerbelknollen-Püree mit Portulak	132
Rauhwolliges Pommersches Landschaf	
Nierenragout vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf	77
Quitten-Curry vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf	76
Rotbuntes Husumer Landschwein	
Leber vom Husumer Landschwein mit Spinat	27
Marinierte Filets vom Husumer Landschwein in Balsamico-Rosmarin-Sauce	26



Rote Bete

Cappuccino von Roten Beten und Muskatkürbis	32
Rote Bete-Schokokuchen	39

Rote Palme – Grünkohl

Rote Palme mit Bregenwurst, gebackenem Schweinebauch und Karamellkartoffeln	140
---	-----

Schwäbisch-Hällisches Landschwein

Filet vom Schwäbisch-Hällischen Schwein mit Bärlauchsauce	214
Krustenbraten vom Schwäbisch-Hällischen Schwein in Altbiersauce	215

Skudde

Keule vom Skudden-Lamm provenzalische Art	32
Rücken vom Skudden-Lamm mit frischen Kräutern	33

Teltower Rübchen

Rehmedaillons mit glacierten Teltower Rübchen und Kartoffel-Kräuterkuchen	152
Teltower Rübchen-Suppe mit frittiertem Möhrenstroh	153

Topinambur

Karpfenmilch auf Topinambur-Salat	176
Lungenhasché vom Bunten Bentheimer mit Topinambur	177
Topinambur-Fritten mit Salzzitronen-Leindotteröl-Mayonnaise und geräuchertem Linsen-Krautsalat	194
Zicklein mit Cardy, Topinambur-Püree und Bamberger Hörnla	62

Thüringer Waldziege

Gemüsepfanne mit überbackenem Weichkäse von der Thüringer Waldziege	165
Kräuterquark von der Thüringer Waldziege	164
Zicklein mit Cardy, Topinambur-Püree und Bamberger Hörnla	62

Vitelotte

Ofengemüse „Arche Noah“ mit Vitelotte und Kräuterquark	230
Rottaler Kartoffelkäs	233

Vogelbeere

Mohntorte mit Vogelbeere-Marmelade	147
Vogelbeer-Vanille-Marmelade	146

Vulkanspargel

Vulkanspargel in Kräutersauce mit Schupfnudeln	226
Vulkanspargel mit Winterkabeljau in Weißweinsauce	227

Weißer gehörnte Heidschnucke

Schäufel von der Heidschnucke in Knoblauch-raukensauce mit Kartoffeln „Boulangère“	206
--	-----

Westfälischer Totleger

Brust vom Westfälischen Totleger gefüllt mit Ziegenfrischkäse in Basilikumsauce	108
Geflügeltarte vom Westfälischen Totleger mit Austernpilzen	109

Wollschwein

In Öl geschmorter Wollschwein-Bauch	268
Saftiges Wollschwein-Gulasch	269

Wrucke

Rosa Tanne-Wrucken-Kuchen	51
Wrucken-Puffer an knackigem Zuckerhut-Salat	50

Arche des
Geschmacks®

Arche Passagiere bei
„Essen statt vergessen“

Albinse
Angler Sattelschwein
Bamberger Hörnla
Bremer Scheerkohl
Buntes Bentheimer Schwein
Finkenwerder Herbstprinz
Höri-Bülle
Murnau-Werdenfelser Rind
Teltower Rübchen
Weiße gehörnte Heidschnucke

Rezepte nach Speisefolge



Vorspeisen & Salate

- Apfelbrot mit dem Finkenwerder Herbstprinz – eine Kindheitserinnerung, S. 263
- Berberitzen-Kalbstatar mit Meerretichkruste und Kräutersalat, S.182
- Cappuccino von Roten Beten und Muskatkürbis, S. 32
- Festtags-Kartoffelsalat vom Bamberger Hörnla, S. 200
- Filderkraut mit Holsteiner Cox, S. 82
- Karpfenmilch auf Topinambur-Salat, S. 176
- Kräuterquark von der Thüringer Waldziege, S. 164
- Möhrenbällchen mit Joghurt-Dip von der Ostfriesischen Palme, S. 69
- Roggenschrotbrot vom Norddeutschen Champagnerroggen, S. 159
- Rottaler Kartoffelkäs, S. 233
- Scheerkohl-Bete-Salat mit Apfel-Vinaigrette, S. 88
- Schneller Zwiebelsalat von der Höri-Bülle, S. 238

Suppen & Eintöpfe

- Beschwipste Haferwurzel, S. 221
- Cremige Petersilienwurzel-Suppe mit Thymian, S. 44
- Feine Portulak-Suppe, S. 133
- Filderkraut-Eintopf mit Champignons, S. 83
- Suppe vom Angler Kalb mit Grießklößchen-Einlage, S. 139
- Suppe von der Mammoth German Gold Tomate mit Feta-Bällchen, S. 245
- Teltower Rübchen-Suppe mit frittiertem Möhrenstroh, S. 153

Hauptgerichte mit Gemüse

- Alblinsencurry-Curry mit Äpfeln und Bamberger Hörnla, S. 251
- Bamberger Hörnla mit Rosmarin, S. 201
- Gebackenes Petersilienwurzel-Püree, S. 45

- Gemüsepfanne mit überbackenem Weichkäse von der Thüringer Waldziege, S. 165
- Linsen-Tartelettes mit Pastinaken-Möhren-Füllung, S. 94
- Ofengemüse „Arche Noah“ mit Vitelotte und Kräuterquark, S. 230
- „Omas Büelledünne“ Zwiebelkuchen von der Höri-Bülle, S. 239
- Pastinaken-Risotto mit Tomaten und Champignons, S. 95
- Spaghetti „Five Shades of Kale“ mit Rucola-Leindotteröl-Pesto, S. 192
- Spaghetti mit Scheerkohl-Pesto und Parmesan, S. 89
- Tomaten-Auberginen-Auflauf mit der Mammoth German Gold, S. 244
- Topinambur-Fritten mit Salzzitronen-Leindotteröl-Mayonnaise und geräuchertem Linsen-Krautsalat, S. 194
- Vulkanspargel in Kräutersauce mit Schupfnudeln, S. 226
- Wrucken-Puffer an knackigem Zuckerhut-Salat, S. 50

Hauptgerichte mit Fleisch

- Bauch und Filet vom Schwein mit Rahmwirsing und Alblinsen-Kartoffel-Küchle, S. 250
- Braten vom Bunten Bentheimer Schwein mit Stielmus und Haselnuss-Serviettenklößen, S. 120
- Brotauflauf mit Norddeutschem Champagnerroggen Bautz’ner Art, S. 158
- Brust vom Westfläischen Totleger gefüllt mit Ziegenfrischkäse in Basilikumsauce, S. 108
- Filet vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein mit Bärlauchsauce, S. 214
- Gänsebrust von der Diepholzer Gans, S. 102
- Gänseschwarz oder Schwarzsauer von der Diepholzer Gans, S. 103
- Geflügeltarte vom Westfälischen Totleger mit Austernpilzen, S. 109
- In Öl geschmorter Wollschwein-Bauch, S. 268
- Karree vom Schwarzbunten Niederungsrind, S. 114
- Keule vom Skudden-Lamm nach provenzalischer Art, S. 32
- Kotelett vom Angler Sattelschwein mit Moormöhren und Stampf vom Blauen Schweden, S. 57
- Kotelett vom Angler Sattelschwein mit Wildkräuterkruste, warmem Salat von Kräuterseitlingen und Nocciola-Sauce, S. 56
- Krustenbraten vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein in Altbiersauce, S. 215
- Leber vom Rotbunten Husumer Schwein mit Spinat, S. 27
- Lendchen vom Murnau-Werdenfelser Rind mit Pfifferling-Füllung, S. 256
- Lungenhaschée vom Bunten Bentheimer mit Topinambur, S. 177
- Marinierte Filets vom Rotbunten Husumer Schwein in Balsamico-Rosmarin-Sauce, S. 26
- Nierenragout vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf, S. 77
- Quitten-Curry vom Rauhwolligen Pommerschen Landschaf, S. 76
- Rehmedaillons mit glacierten Teltower Rübchen und Kartoffel-Kräuterkuchen, S. 152

Rehrücken mit Haferwurzel, Schwarzwurzel-Püree und Buchenpilzen, S. 220

Rosa Tanne-Wrucken-Kuchen, S. 51

Rote Palme mit Bregenwurst, gebackenem Schweinebauch und Karamellkartoffeln, S. 140

Roulade vom Murnau-Werdenfelser Rind nach „Hausfrauenart“, S. 257

Rücken vom Skudden-Lamm mit frischen Kräutern, S. 33

Saftiges Wollschwein-Gulasch, S. 269

Schauelbraten vom Deutschen Shorthorn-Rind in Rotweinsauce, S. 27

Schäufel von der Heidschnucke in Knoblauchraukensauce mit Kartoffeln „Boulangère“, S. 206

Schwarzfederhuhn mit Pastinake und Brunnenkresse-Sauce, S. 171

Schweinekotelett vom Bunten Bentheimer auf einer Sauce von geschmorten Schweinebäckchen, S. 121

Schweinemedallions mit Ostfriesischer Palme und gezuckerten Drillingen, S. 70

Steak vom Deutschen Shorthorn-Rind, S. 26

Tafelspitz vom Schwarzbunten Niederungsgrind mit Zwiebelsauce, S. 115

Zicklein mit Cardy, Topinambur-Püree und Bamberger Hörnla, S. 62

Hauptgerichte mit Fisch

Forellenfilet mit Steckrübe und Brunnenkresse-Sauce, S. 170

Saiblingfilet auf Kerbelknollen-Püree mit Portulak, S. 132

Vulkanspargel mit Winterkabeljau in Weißweinsauce, S. 227

Desserts

Altbayrischer Apfelkoch aus Finkenwerder Herbstprinz mit Semmelschmarrn, S. 262

Hilde Äpfel unter Roggenkruste mit Schlagsahne, S. 141

Mispel -Chutney mit Kardamom, S. 127

Mohntore mit Vogelbeere-Marmelade, S. 147

Mousse aus der Ostfriesischen Palme mit karamellisierten Birnen, S. 71

Mousse von der Berberitze und Berberitzen-Haselnuss-Fudge, S. 184

Rote Bete-Schokokuchen, S. 39

Schokoladenkuchen mit Mispeln und Joghurteis, S. 126

Vogelbeer-Vanille-Marmelade, S. 146



Impressum



Konzept und Realisation

Fields Corporate Responsibility

Herausgeber

Jasson Jakovides

Projektleitung und Gesamtkoordination

Ellen Witte

Grafisches Konzept, Layout und Realisation

Illa Schütte (www.holthus-graphics.de)

Fotografie

Katharina Kühnel (www.somethingthatremains.de),
Jasson Jakovides, Illa Schütte, Ellen Witte

Bildbearbeitung

Gabriele Wosnitza

Kontakt, Kommunikation

Andreas Hellstab

Text und Redaktion

Claus Moser, Jasson Jakovides



1. Auflage 2016

Copyright © 2016 Fields GmbH, Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

www.fields.de

ISBN 978-3-9818057-1-0

Unser besonderer Dank



... Dr. Ulrich Witte und Dr. Alexander Bittner von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt für viele Anregungen und das unerschütterliche Vertrauen darauf, dass wir es schaffen ;-)



... den Köchen und Produzenten, die uns wie selbstverständlich ihre Türen geöffnet und uns Einblicke in ihre Restaurants und Betriebe sowie in ihre Arbeit mit den alten Sorten und Nutzierrassen ermöglicht haben



... den vielen Menschen, die uns gerade zu Beginn dieses Projekts ihr Ohr geschenkt und bereitwillig ihre Erfahrung mit uns geteilt haben, und die wir, zumindest in diesem Buch, noch nicht mit aufnehmen konnten, allen voran Reinhold Schnizer – dein Ur-Emmerle war echt der Hammer ;-)



... Ulrich Stöcker von der Deutschen Umwelthilfe für das gemeinsam gegangene Stück des Weges



... den vielen Kolleginnen und Kollegen bei Fields, den Partnern und Kindern sowie den Freundinnen und Freundesfreunden, die ständig mit dezenten Hinweisen, gefundenen Zeitungsartikeln, Wochenendexperimenten, Lieferadressen, Kochbüchern und Rezepten um die Ecke kamen – ihr seid großartig!



... und nicht zuletzt Illa Schütte, ohne die dieses Buch nicht das geworden wäre, was es ist: einmalig! Danke dafür, wir freuen uns auf das nächste ...



ist eine Initiative von

FIELDS
Corporate Responsibility



ISBN 978-3-9818057-1-0