Genuss & Dialog

Eine kulinarische Veranstaltungsreihe mit Bio-Landwirten und -Erzeugern aus der Region

Rückseite Deckblatt

Über dieses Buch

Die Idee zu der Veranstaltungsreihe "Genuss & Dialog" war einfach: Wir wollten nicht nur wissen, wie Naturkost, die über unsere Kernbeißer VEG angeboten wird, schmeckt, sondern gleichzeitig in Erfahrung bringen wer diese Lebensmittel produziert, verarbeitet oder vertreibt. In geselligem Rahmen sollten Bauch und Kopf gleichermaßen angesprochen werden.

Über die Jahre verteilt, von April 2002 bis November 2005, luden wir insgesamt neun verschiedene ErzeugerInnen aus der Region ein und organisierten ein mehrgängiges "naturköstliches" Menü mit den typischen Produkten des jeweiligen Hofes. VerbraucherInnen und ErzeugerInnen saßen damit an einem Tisch und es war für uns StädterInnen ausgesprochen interessant, etwas über die landwirtschaftliche Produktionsweise und Verarbeitung in den Betrieben zu erfahren.

Bei allen "Genuss & Dialog" - Veranstaltungen wurde immer wieder deutlich, wie hoch die persönliche Motivation, der Idealismus und das Engagement der Menschen sein muss, die in der Landwirtschaft im kontrolliert biologischen Anbau tätig sind.

An dieser Stelle möchten wir uns deshalb bei den ReferentInnen nicht nur für die spannenden Einblicke in ihren Tätigkeitsbereich, sondern auch für das alltägliche Engagement bedanken.

Wir Organisatorinnen wurden immer wieder nach den Rezepten von "Genuss & Dialog" gefragt.
Die Kernbeißer VEG eG wurde am 14.10.1990 gegründet und feiert in diesem Jahr ihren 15. Geburtstag.
Wir fanden, dass dies ein guter Anlass sei, um eine "Genuss & Dialog" - Rezeptsammlung zu veröffentlichen.

Wer einen Blick auf die Ziele wirft, die sich die Gründungsmitglieder der Kernbeißer VEG eG vor 15 Jahren gesetzt haben, wird schnell feststellen, dass diese in vielen Punkten mit der Idee von "Genuss & Dialog" übereinstimmen:
Versorgung der Mitglieder mit gesunden Produkten, besondere Unterstützung regionaler Anbieter, Umweltschutz durch kurze Lieferwege, direkte Beziehungen zwischen Verbrauchern und Erzeugern, Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten - um nur einige zu nennen.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit der Veranstaltungreihe "Genuss & Dialog" und dem vorliegenden Buch dazu beitragen können, den Zielen der Kernbeißer VEG einen Schritt näher zu kommen.

Neben dem kulinarischen Teil finden sich in diesem Buch auch Informationen über die regionalen Betriebe, dessen Produkte verarbeitet wurden.

Herzlichen Dank an Petra Bloem, die alle Rezepte abgetippt hat und an Henry Springer für die technische Unterstützung.

Wir wünschen gutes Gelingen & guten Appetit!

Braunschweig, 20.11.2005

Lisa Springer und Gisela Stöckmann

Impressum

Herausgeber:

Kernbeißer eG
Verbraucher-Erzeuger-Genossenschaft
für Naturwaren und Naturkost
Bültenweg 71
38106 Braunschweig
Tel/Fax 0531/2339180
Email: web@kernbeisser-bs.de
www.kernbeisser-bs.de

Gestaltung:

Lisa Springer und Gisela Stöckmann
Kernbeißer eG

Druck: .....

Preis: .....

(Der Nachdruck dieser Ausgabe, auch auszugsweise, ist nicht gestattet).

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch 4

Impressum 5

Klostergut Heiningen - Käserei 8
- *Gemüsesuppe mit Käsekugeln* 11
- *Bunter Blattsalat nach Kernbeißer Art* 11
- *Heininger Fenchelschiffchen* 12
- *Mangodessert mit Pistazien* 12

Der Lindenhof 13
- *Gurken-Rahmsuppe* 16
- *Paprika-Antipasti tricolore* 16
- *Bunter Sommersalat mit Tofu* 16
- *Gratinierter Mangold nach Lindenhof-Art* 17
- *Erdbeerparfait* 18

Öko-Gartenbau Godenhart/Pirke 19
- *Bunter Herbstsalat an Sellerietaler* 22
- *Rote-Bete-Cremesuppe* 23
- *Pastinaken-Kartoffelgratin* 23
- *Kürbisdessert* 24

Blütenland Bienenhöfe - Honig aus ökologischer Imkerei 25
- *Ingwer-Curry-Dressing mit Ciabatta* 29
- *Bunter Chicoreesalat* 29
- *Lamm auf Waliser Art* 29
- *Obstvariationen mit Beeren-Honigsoße* 29

Kroppenstedter Ölmühle 30
- *Bunte Antipasti in Olivenöl* 33
- *Salatbuffet mit Essig-Öl-Variationen und Wildkräuterpesto* 33
- *Gemüsesuppe Kernbeißer Art* 33
- *Getränkter Grießbiskuit auf würzigem Birnenkompott* ... 34

Drönnewitzer Pommernzucht *35*
Herbstliche Mangoldsuppe *37*
Kürbissalat mit Rote Beete *37*
Lammfleischtopf mit Tomaten *38*
Honig-Zimt-Eis mit Sanddorn *38*

Klostergut Dibbesdorf *39*
Frühlingssuppe mit Kräuteromelett *42*
Giselas Wildkräutersalat *42*
Eier auf Tomate-Kapern-Bett *43*
Linda-Lauch-Pizza *44*
Mousse au Chocolat *44*

VivoLoVin – Weine aus ökologischem Anbau *45*
Bruschetta *48*
Schafskäse mit Sherry und roten Bohnen *48*
Zucchini-Cremesuppe *49*
Nudelgratin á la Kernbeißer *49*
Bunte Früchte mit Minz-Zabaione *50*

Arbeitsgemeinschaft Streuobst e.v. - ASt *51*
Äpfel mit Gorgonzolacreme *54*
Chicoreesalat mit Äpfeln *54*
Apfel-Möhrensalat mit geröstetem Sesam *55*
Scharfe Apfelsuppe *55*
Amsterdamer Apfelgulasch *56*
Apfel-Birnenkompott mit Zimtquark *56*

Klostergut Heiningen - Käserei

Das Klostergut Heiningen mit seiner 1000-jährigen Geschichte wird seit 1982 biologisch bewirtschaftet. Seit 1996 sind wir ein anerkannter Demeter-Hof mit Käserei.

Das zeichnet unseren Käse aus:
- Artgerechte Haltung und Fütterung unserer Kuhherde
- Verwendung von reinem Kälbermagenlab ohne synthetische und genmanipulierte Zusätze
- Herstellung in traditionellem Kupferkessel
- Lagerung in Naturkellern auf Fichtenbrettern
- Tägliches Wenden und Bürsten mit Salzwasser von Hand
- Naturrinde (essbar)

Unsere Spezialitäten für Sie:
- Klosterguter
  mind. 45% F.i.Tr. Bergkäserezeptur
  Reifung 5 Monate sahnig - nussiges Aroma

- Heininqer Sommersonne
  mind. 45 % F.iTr.
  Hartkäserezeptur
  Reifung 6 Monate und mehr,
  Hergestellt nur während der Weideperiode

- Raclette
  mind. 50% F.i.Tr.
  sahniges Aroma von mild bis herzhaft, Reifezeit 2-5 Monate.
- Variante mit grünem Pfeffer

- EulenTilsiter
  mind. 45 % F.iTr. Schnittkäse
  mind. 2 Monate alt Tilsiterartig

- Varianten mit Kräutern
  Kümmel. Dill. Basilikum. Knoblauch
  Kräuter der Provence
  Möhren - fruchtiges Aroma
  Bockshornklee - mit einem Geschmack nach frischen Wallnüssen

alles aus biologischem Anbau

Besuch der Käserei im Klostergut Heiningen am 18. Februar 2005

Bei sonnigem Wetter kamen wir an im verschneiten Heiningen und schauten uns zunächst auf dem Gelände um. Dort gab es viel zu entdecken: Alte, ehrwürdige Gemäuer, dazwischen offene Ställe für das Vieh, darunter viele Kälbchen, Kühe, Schweine, Schafe, Kaninchen und ... Schnee!
Als alle eingetrudelt waren, lud Andreas Degener uns in die Räumlichkeiten der Käserei ein. Alle der etwa 20 Personen bekamen schöne blaue Plastik-Überschuhe. Zunächst zeigte Andreas die Abfüllanlage für die Milch.

Die Milch wird bei niedriger Temperatur schonend pasteurisiert, danach wird sie schnell heruntergekühlt und nicht homogenisiert.
2-3 mal in der Woche wird die gesammelte Milch zu Käse verarbeitet. Hierzu wird sie zunächst in einem beeindruckenden Kupferkessel erwärmt und angesäuert. Die entstehende Dickmilch wird anschließend mit einer Käseharfe in möglichst gleichmäßige Würfel

zerteilt. Dabei setzt sich die Molke ab. Der Rohkäse kommt in Käseformen und wird darin gepresst. Die Molke wird aufgefangen und verfüttert. Der gepresste Käse wird im Käsekeller kühl und feucht gelagert und regelmäßig mit Salzlake eingerieben. Daher ist die Rinde auch zum Verzehr geeignet.

Die verschiedenen Käsesorten entstehen durch unterschiedliche Fertigungsbedingungen:

- Temperatur, auf die die Milch erwärmt wird
- Größe der Würfel
- Größe der Form
- Pressdruck
- Lagerzeit
- Behandlung (z.B. wird für den Piccolo die Salzlake mit Rotwein angesetzt)

Nachdem wir uns die Käserei gründlich angesehen hatten, durften wir ausgiebig probieren. Dabei lernten wir neben den Käsesorten aus dem Kernbeißerladen noch einige weitere Köstlichkeiten kennen, z.B. Frischkäse und Mozzarella. Beide haben wir gleich für die Lieferung angefordert und sie sind auch seitdem im Sortiment vorhanden. Der Mozzarella schmeckt zwar nicht wie die weißen eingeschweißten Industriekollegen in Ballform, ist dafür etwas kräftiger, sehr aromatisch und ein extrem leckerer „Kinder“käse.
Da wir uns zwar satt gegessen, aber noch lange nicht satt gesehen hatten, zeigte uns Andreas zum Abschluss noch den Kuhstall. Die Kinder freuten sich über die Berge von Riesen-Möhren (Lindenhof), mit denen sie die Kühe füttern durften. Karl und Jule testeten aus, wie mensch sich so im Melkstand als Kuh fühlt und es entstand eine spannende Diskussion über die verschiedenen Herangehensweisen an die biologische Landwirtschaft, die sich in den Verbänden Bioland und Demeter zeigen.
Insgesamt wurde dabei deutlich, dass bei der angespannten wirtschaftlichen Lage des Klostergutes Heiningen der Zusammenhalt mit den Biolandwirten der Region essentiell für das Überleben der Betriebe ist.
Als Betrieb, der mangels Ackerbauflächen hauptsächlich Viehzucht betreibt, ist Heiningen ganz besonders auf regionale Vermarktungswege angewiesen. Neben dem schönen und gut sortierten Hofladen ist Kernbeißer dabei eine wichtige Absatzmöglichkeit, und Andreas würde sich freuen, wenn die Zusammenarbeit noch weiter vertieft werden könnte.

Joachim Heilmann,
Angelica Heintzmann

Klostergut Heiningen
Susanne u. Andreas Degener
Gutshof, 38312 Heiningen
Tel. 05334/6792

Genuss & Dialog

Menü

Gemüsesuppe mit Käsekugeln

*

Bunter Blattsalat nach Kernbeißer-Art

*

Heininger Fenchelschiffchen

*

Mangodessert mit Pistazien

Gemüsesuppe mit Käsekugeln

Zutaten für 4 Personen:

Für die Gemüsebrühe:

500 g gemischtes Gemüse
z.B. Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Rosenkohl, Lauch etc.

2 EL Pflanzenöl

Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Sojasoße

Für die Käsekugeln:

20 g Margarine

4 EL Brühe

1 Ei

20 g geriebene Haselnüsse

20 g geriebener Emmentaler

80 g fein gemahlener Weizen

Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Basilikum, Petersilie

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Käsekugeln verrühren und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Gemüse waschen, putzen, zerkleinern und in Öl andünsten, mit einem Liter Brühe aufgießen und 10-15 Minuten garen.

Käsekugeln formen und in der Gemüsesuppe ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Bunter Blattsalat nach Kernbeißer Art

Zutaten für 4 Personen:

1 Hand voll gemischte Wildkräuter (Giersch, Knoblauchrauke, Löwenzahn, Gundermann, Wiesenkerbel, Gänseblümchenblätter, Schafgarbe, etc.)

150 g Salat der Saison (Feldsalat, Kopfsalat, Eisberg, Rucula)

3 EL Balsamicoessig

6 El warmes Wasser

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Wildkräuter waschen und trocknen (Salatschleuder).Den Salat waschen, trocknen und mundgerecht zerkleinern.

Balsamicoessig, Wasser und Olivenöl mit den Wildkräutern in die Küchenmaschine geben und mit dem Schneidemesser zerkleinern und mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Salatschüssel geben.

Salat vorsichtig unter das Dressing heben und evtl. mit essbaren Blüten der Saison (Gänseblümchen, Taubnesseln, Löwenzahn, Vergissmeinnicht, Wiesenschaumkraut, Gundermann, etc.) dekorieren.

Heininger Fenchelschiffchen

Zutaten für 4 Personen:

800 g kleine Fenchenknollen
½ l Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
100 g Schinkenspeck
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
250 g Hackfleisch
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
1 EL Butter
100 g Crème fraîche
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
50 g Parmesan

Zubereitung:

Die Fenchelknollen putzen, dabei die äußeren, harten Rippen entfernen und die Stiele stutzen. Die Knollen gründlich waschen. Das Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseite stellen. Nun die Knollen halbieren.

Die Brühe zusammen mit dem Wein zum Kochen bringen und der Fenchel im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Fenchel aus dem Topf nehmen, die Brühe aufbewahren.

Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Den Schinkenspeck fein würfeln. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Schinkenspeck darin kräftig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Wenden gut durchbraten. Dann den Pfanneninhalt kräftig würzen.

Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Die Fenchelknollen mit den Schnittflächen nach oben hineinsetzen und die Hackfleischmasse darauf verteilen.

Von der Brühe etwa 100 ml abnehmen und mit der Crème fraîche sowie den Kräutern verrühren. Die Fenchelknollen damit beträufeln. Den Parmesan auf den gefüllten Fenchelknollen verteilen und diese im Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Das Gericht vor dem Servieren mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Mangodessert mit Pistazien

Zutaten für 4-6 Personen:

Fruchtfleisch von 2 reifen Mangos oder 1 Dose Mangospalten (450 g Einwaage)
600 g Vollmilchjoghurt
2 EL Zitronensaft
2 EL flüssiger Honig
Mark von 1 Vanilleschote
2 Msp. Safranfäden
1 reife Mango
20 g Pistazien

Zubereitung:

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Joghurt, Zitronensaft, Honig und die Gewürze dazugeben und gründlich verrühren.

Das fertige Dessert mit Mangostreifen und gehackten Pistazien garnieren.

Der Lindenhof

Der Lindenhof in Eilum wurde 1979 von einer Gruppe junger Menschen als Resthof gekauft, um sozial- und umweltpolitische Ideen in die Wirklichkeit umzusetzen. Aus dem anfänglich geplanten Selbstversorgerprojekt entwickelte sich bald ein landwirtschaftlicher Betrieb, der weit über den eigenen Bedarf hinaus produzierte.

Von Anfang an stand eine naturnahe, ökologische Produktionsweise im Vordergrund. Es werden keine Spritzmittel eingesetzt, die Bodenfruchtbarkeit wird mit Stallmist, Gründüngung und einer weiten Fruchtfolge erhalten.

1983 erfolgte der Eintritt in den Bioland-Verband und die Anerkennung als Betrieb des kontrolliert biologischen Landbaus. Neben die Produkte aus Landwirtschaft und Gemüsebau traten schon bald Erzeugnisse aus der hofeigenen Backstube und der Käserei. Die Milchwirtschaft wurde im Frühjahr 1999 allerdings wieder eingestellt.

Die Tiere werden in Laufställen gehalten. Sämtliches Futter stammt aus eigenem Anbau. Kühe, Kälber und Rinder verbringen das Sommerhalbjahr auf der Weide. Das Fleisch der (wenigen) Rinder und Schweine wird von einer Vertragsschlachterei an interessierte KundInnen abgegeben bzw. zu Wurstwaren verarbeitet, die frei sind von Phosphat und Pökelsalz.

Mit unserer Art der Tierhaltung und Fütterung vermeiden wir alle bekannten Faktoren, die zum Ausbruch von BSE führen könnten.

Den "LindenhöflerInnen" ist der enge Kontakt zu den VerbraucherInnen durch eine möglichst direkte Vermarktung wichtig. Der Verkauf erfolgt im Hofladen und auf Marktständen in Braunschweig, Wolfsburg, Bad Harzburg und Sickte.

Die VerbraucherInnen können sich bei Hofführungen und Tagen der offenen Tür umfangreich über die Produktionsweise und die Verarbeitung informieren.

Neben der Produktion und Weiterverarbeitung kümmerten sich die "LindenhöflerInnen" von Anfang an auch um den Naturschutz: Hecken wurden angelegt und gepflegt, Brut-

und Nistplätze für Vögel und Insekten geschaffen, Maßnahmen zum Erhalt seltener Pflanzen vorgenommen.

Um diese Aktivitäten auf eine breitere Basis zu stellen und um möglichst viele Menschen daran zu beteiligen, wurde 1992 der Verein Allmende gegründet. Die Hofgemeinschaft Lindenhof übertrug dem Verein die Hofstelle sowie 1,5 Hektar Land. Sie ist seitdem Pächterin des Lindenhofs und des vereinseigenen Landes.

Über die "Aktion Landkauf" besteht die Möglichkeit, gegen in Naturalien berechnete Zinsen Ackerfläche für den Ökolandbau in unsrer Region mitzufinanzieren.

Brote und Brötchen aus eigenem Getreide

Der Weizen, Roggen und Dinkel, den wir verbacken, kommt vom eigenen Acker, also von den Feldern, die der Lindenhof seit 1983 ökologisch bewirtschaftet. Auch die übrigen Rohstoffe stammen soweit möglich aus kontolliert ökologischem Anbau. Als Salz verwenden wir unjodiertes Meersalz.

Für die Vollkornbackwaren mahlen wir das Getreide kurz vor dem Backen mit unserer alten Steinmühle. So bleiben Nährstoffe und Vitamine weitestgehend erhalten.

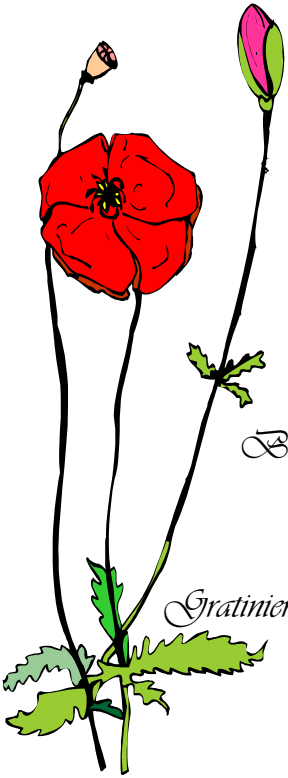
Das Weißmehl für Landbrot, Baguettes, Schrippen, Kastenweißbrot und Ciabatta stellt die Mühle Steinlah aus unserem Weizen her.

Natürlich meiden wir künstliche Backhilfsmittel. Zur Versäuerung und Teiglockerung verwenden wir Sekowa-Backferment (ein milder Sauerteig unter Einbeziehung von Nektarhefen aus Honig). Kleingebäck und das Weißmehlsortiment werden aus Hefeteig hergestellt. Die Hefe ist selbstverständlich frei von gentechnisch veränderten Organismen.

Im Hofladen bieten wir an Lindenhof-Produkten neben den Vollkornbackwaren aus unserer Backstube, Getreide, Kartoffeln, Wurst und Gemüse der Saison auch ein umfassendes Sortiment an Naturkost, einschließlich Milch, Käse und Tiefkühlkost.
Frisches BIOLAND-Geflügel bieten wir regelmäßig auf Vorbestellung an - bitte Liste anfordern.

Lindenhof
Presseweg 6
38170 Kneitlingen Ortsteil Eilum
Tel. 05332 3547
www.eilum.de

Genuss & Dialog



Menü

Gurken-Rahmsuppe

*

Paprika-Antipasti tricolore

*

Bunter Sommersalat mit Tofu

*

Gratinierter Mangold nach Lindenhof-Art

*

Erdbeerparfait

Gurken-Rahmsuppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Salatgurken

500 g Buttermilch

Salz, Muskat, Tabasco und Zitronensaft

1 TL Dillspitzen

Zubereitung:

Die Gurken im Mixer fein hacken aber nicht pürieren. Die Buttermilch zugeben und alles mit den Gewürzen rassig abschmecken. Mindestens 1 Stunde durchkühlen. In gekühlten Tassen oder Tellern servieren.

Als Garnitur eignet sich hervorragend Crème fraîche oder Schmand und ein Dillzweig.

Paprika-Antipasti tricolore

Zutaten für 4 Personen:

4-5 EL Olivenöl

4 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten

Meersalz

3 Knoblauchzehen

Basilikum frisch gehackt

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und ca. 1 cm breite Längsstreifen der Paprikaschoten darin anbraten.
Bei geringer Hitze 5-10 Minuten weiter schmoren lassen. Zum Schluss die zerkleinerten Knoblauchzehen zugeben und mit etwas Meersalz abschmecken. Beim Anrichten mit Basilikum bestreuen.

Bunter Sommersalat mit Tofu

Zutaten für 6 Personen:

250 g Tofu

2 Knoblauchzehen

1 Stück unbehandelte Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

1 TL Oregano

5 EL kaltgepresstes Olivenöl

1 grüne Paprikaschote

1 weiße Zwiebel

1 kleine Salatgurke

600 g vollreife Tomaten

10 schwarze Oliven

1 Prise Zuckerrohrgranulat

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3-4 EL milder Obstessig

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Den abgetropften Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitronenschale fein hacken. Den Tofu mit dem Knoblauch, Zitronenschale und –saft, dem Oregano und 3 Esslöffeln Olivenöl mischen und zugedeckt 2 Stunden marinieren.

Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Schnitze teilen, dabei die Stielansätze entfernen. Alle Salatzutaten und die Oliven mischen.

Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, dabei Knoblauch und Zitronenschale abstreifen.

Die Tofumarinade mit Salz, Zuckerrohrgranulat, Pfeffer, dem Essig und dem restlichen Öl verrühren und über die Salatzutaten gießen.

Den Tofu ohne Fett rundherum goldbraun braten und auf dem Salat verteilen.

Das Basilikum waschen, trockentupfen, grob zerkleinern und über den Salat streuen.

Gratinierter Mangold nach Lindenhof-Art

Zutaten für 4 Personen:

500 g junger Mangold

½ l Wasser

½ TL Salz

4 Scheiben Toastbrot

2 EL Butter

2 Eier

4 EL Creme fraiche

1 Msp Salz

50 g frisch geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung:

Den Mangold von den groben Stielen und Rippen streifen, waschen und abtropfen lassen. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, die Mangoldblätter hineingeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Den Mangold dann in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 220° C vorheizen.

Die Toastbrote goldgelb toasten und mit einem Esslöffel Butter dünn besteichen.

Die Eier mit der Crème fraîche und dem Salz verquirlen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse unter ständigem Umrühren kurz stocken lassen.

Den Mangold auf den Toastbroten verteilen und darauf die schwach gestockte Eimasse geben. Den geriebenen Käse über die Brote verteilen. Die Toastbrote auf ein Bachblech legen und im Backofen auf der obersten Schiene 10 Minuten überbacken, bis der Käse eine goldgelbe Kruste gebildet hat.

Erdbeerparfait

Zutaten für 4 Personen:

400 g Erdbeeren

400 g Joghurt

1 EL Ahornsirup

1 EL Honig

1 TL Zitronensaft

80 g Sahne

200 g Mangofruchtfleisch

Für die Garnitur

4 Mangoscheiben

12 Erdbeeren

Zubereitung:

Erdbeeren pürieren, mit Joghurt, Ahornsirup, Honig und Zitronensaft mischen und geschlagene Sahne unterheben.

Falls vorhanden, die Masse in einer Eismaschine frieren. Ansonsten in eine Kastenform einfüllen und für mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Dabei die Kastenform während des Gefrierens ca. dreimal herausnehmen und die Masse jeweils durchmixen.

Vor dem Anrichten des Eises Mangofruchtfleisch pürieren und auf Portionstellern anrichten.

Mit Mangoscheiben und Erdbeeren garniert servieren.

Öko-Gartenbau Godenhart/Pirke

Hofgeschichte
Unser Grundstück war einst eine Ziegelei. 1942 kauften es die Eltern meines Mannes und verbrachten dort zunächst nur ihre Freizeit. 1968 kam ich zum ersten Mal mit dem ökologischen Landbau in Berührung und setzte ihn in die Praxis um. 1991 schloss ich mich dem ostdeutschen Anbauverband für ökologischen Landbau, der Gäa, an.

Eine gesunde und vollwertige Ernährung halte ich für wichtig. Sie hält den Körper gesund und stärkt die Abwehrkräfte.
So fühle ich mich heute, dank einer lebenslangen gesunden Ernährung und Lebensweise, kerngesund und fit.

Unser gesamter Betrieb ist aus Überzeugung entstanden und funktioniert, weil es der gesamten Familie Spaß macht, ökologisch und gesund anzubauen und zu leben. Dadurch, dass unsere Erträge so reichlich sind, kann man sie auch an andere weitergeben.

Gemüseanbau, Spinnen und Weben
Uns stehen ca. 1,75 ha Fläche für unseren Gemüseanbau zur Verfügung. Die gesamte Bewirtschaftung verläuft nach ökologischen Prinzipien. Die Palette unseres Gemüseangebotes ist mit unserer ca. 350 qm großen Gewächshausfläche, auf der wir Frühgemüse anbauen, über das ganze Jahr so umfangreich wie möglich. Je nach Bedarf kann das Gemüse bei uns telefonisch bestellt und frisch ausgeliefert werden. Natürlich erhält man auf Vorbestellung direkt ab Hof außer Gemüse auch Honig und selbstgesponnenes und gewebtes Tuch.

Ich habe meinen Beruf, die Weberei, inzwischen zum Hobby gemacht und auch meine Tochter beherrscht das Handwerk ausgezeichnet.
Unsere Bienen sorgen stets dafür, dass an unseren Obstbäumen reichlich Früchte wachsen.
Selbstverständlich geschieht auch die Pflege der Völker nach ökologischen Prinzipien.

Unser Angebot
Möglichst über das ganze Jahr ein reichhaltiges Angebot an frischem Gemüse zu gewährleisten, ist unser Hauptbestreben.
Wir verkaufen alle unsere Produkte sowie Südfrüchte und ein kleines Naturkostsortiment nach telefonischer Vorbestellung ab Hof und liefern auch ins Haus.
Unser Betrieb liegt in Loitsche, einem kleinen Ort, ca. acht Kilometer von Wolmirstedt entfernt, in der Nähe von Magdeburg/Sachsen-Anhalt.

Öko-Gartenbau
Godenhart/Pirke
Alte Ziegelei 2
39326 Loitsche
Tel 039208/23668 oder
Tel/Fax 039208/23123

Genuss & Dialog

Menü

Bunter Herbstsalat an Sellerietaler

*

Rote-Beete-Cremesuppe

*

Pastinaken-Kartoffelgratin

*

Kürbisdessert

Bunter Herbstsalat an Sellerietaler

Zutaten für 4 Personen:

Salat

120 g Feldsalat
100 g Adzukibohensprossen
200 g Rote Bete
200 g Sellerie
200 g Möhren
80 g Joghurt
1 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst
3 EL Zitronensaft
1 EL scharfer Senf
4 EL Kräuter, frisch gehackt
2 Msp. Meersalz
1 Pr. Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Für die Salatsauce Joghurt mit Öl, Zitronensaft und Senf gut verrühren. Mit Kräutern, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Adzukibohnensprossen waschen und abtropfen lassen.

Rote Bete, Sellerie und Möhren grob raspeln und mit der Salatsauce vermengen.

Feldsalat auf Tellern anrichten und die marinierten Wurzeln darüber geben. Mit Adzukibohnensprossen bestreuen.

Sellerietaler

600 g Knollensellerie
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
75 g Emmentaler
150 g Vollkornsemmelbrösel
2 EL Sesamsamen
2 Eier
100 Weizenvollkornmehl
3 EL Öl oder Kokosfett

Zubereitung:

Den Sellerie schälen und in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in etwas Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Die Scheiben dann herausnehmen, abtropfen lassen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Käse fein reiben und mit den Semmelbröseln sowie dem Sesam mischen. Die Eier verquirlen. Die Sellerieschеiben zunächst im Mehl und dann in den Eiern wenden. Überschüssiges Ei abtropfen lassen. Von beiden Seiten in der Käse- Sesam- Panade panieren, dabei die Panade fest andrücken.

Das Öl oder Fett in einer Pfanne erhitzen und die panierten Sellerieschеiben darin von beiden Seiten goldgelb braten.

Rote-Bete-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

600 g Rote Bete
150 g Zwiebeln
1 EL Butter
40 g Weizen
1 l Gemüsebrühe
80 g Creme fraîche
1 Msp. Salz
1 Pr. Pfeffer
1 Pr. Muskat
1 Pr. Ingwer
20 g Mandelblättchen
½ Bund Kerbel oder andere Kräuter

Zubereitung:

Rote Bete grob würfeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen, Rote Bete zugeben und mitdünsten.

Gemüse mit Vollkornmehl bestreuen, Gemüsebrühe dazugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Rote Bete gar ist. Die Hälfte der Creme fraîche zugeben und die Suppe pürieren.

Mit den Gewürzen abschmecken und mit der restlichen Creme fraîche, Mandelblättern und Kerbelzweigen garniert servieren.

Pastinaken-Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen:

4 Pastinaken
1 kg Kartoffeln
300 g Crème fraîche
4 EL mittelscharfer Senf mit ganzen Körnern
Kräutersalz
2 TL Gemüsebrühekonzentrat
100 g geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung:

Pastinaken putzen und abbürsten, Kartoffeln schälen. Pastinaken und Kartoffeln in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

Für den Guss Crème fraîche mit Senf, Kräutersalz und Gemüsebrühekonzentrat kräftig verrühren. Guss über das Gemüse geben. Käse darüber streuen und Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 40 Minuten backen.

Kürbisdessert

Zutaten für 4 Personen:

700 g Kürbis
200 ml Apfelsaft
150 g getrocknete Aprikosen
100 g Sahne
50 g gehobelte Mandeln (Mandelblättchen)
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise gemahlener Ingwer
1 Prise Nelkenpulver
2 TL Honig

Zubereitung:

Die Aprikosen klein schneiden und im Apfelsaft 10 Minuten kochen lassen. Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Etwa die Hälfte der Aprikosen zur Seite stellen.

Den Kürbis zur anderen Hälfte in der Topf geben. 8 bis 10 Minuten garen lassen. Das Ganze pürieren und mit Ingwer, Zimt und Nelkenpulver würzen, mit dem Honig abschmecken.

Die verbliebenen Aprikosenstückchen wieder dazu geben und das Püree mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und unter das Püree heben. Das Püree mit Hilfe einer Spritztüte auf Tellern anrichten und mit Mandeln garnieren.

Blütenland Bienenhöfe Honig aus ökologischer Imkerei

Honig - das ist mehr als ein köstlicher Brotaufstrich

Die Bienen, die diese süße Leckerei gewinnen, erfüllen wichtige Aufgaben im Naturhaushalt. Sie bestäuben die Blüten und erhalten so Wildpflanzen und indirekt auch viele Wildbienen- und Schmetterlingsarten. Honigbienen leben in einzigartiger Sozialorganisation in Bienenvölkern. Ihren Imkerinnen verlangen sie großes Einfühlungsvermögen ab. Ebenso sorgfältig wie verantwortungsvoll gegenüber unseren Bienen, gehen wir Bioland-ImkerInnen auch in allen weiteren Veredelungsschritten mit dem Honig um. Beim Schleudern und bei der Abfüllung wird der Honig nicht über Bienenstocktemperatur erwärmt, wohlwissend um die Sensibilität seiner kostbaren Inhaltsstoffe. Dabei ist Honig nicht gleich Honig. Wer einmal verschiedene Honigsorten miteinander vergleicht, wird erstaunt sein über ihre Vielfalt: Die Jahreszeit, das Wetter und die regionale Pflanzenwelt am Standort des Bienenvolkes prägen Duft und Farbe der Honigsorte und ihr charakteristisches Aroma.

Biene trifft Blüte

Von süßen Düften und bunten Blütenfarben angelockt sammeln die Bienen Nektar und Pollen der Pflanzen. Auch Honigtautröpfchen, die von Insekten auf Blättern und Baumnadeln abgesetzt werden, tragen sie in ihre sechseckigen Wabenzellen ein. Ist der Honig ausgereift, beginnen wir mit der Honigernte.

Flüssiges Blütengold fließt aus den Waben

Goldklar ist der frisch geschleuderte Honig, bevor die natürliche Kristallisation beginnt. Nun ist die Kunst der Imkerinnen gefragt. Durch behutsames Rühren fördern wir die Bildung sehr feiner Honigkristalle. Sie sind es, die dem Honig seine cremig-zarte Konsistenz und einen perlmuttartig schimmernden Glanz verleihen. Unvermischt, wie von den Bienen aus der Blütenvielfalt der Natur komponiert, füllen wir den Honig in das Glas.

Ökologische Imkerei nach den Richtlinien von Bioland

Bioland-Bienen wohnen in einer gesunden Beute aus Holz, Lehm oder Stroh. Wir fördern den Naturwabenbau bei unseren Bienen, um die natürliche Reinheit des Bienenwachses zu bewahren.
Ein großes Problem für die Bienen ist die Varroamilbe, die 1976 aus Asien eingeschleppt wurde. Dieser Parasit vermehrt sich in der Bienenbrut und gefährdet dadurch das Überleben des Volkes. Bioland-ImkerInnen haben einen Weg gefunden, der Varroamilbe sicher zu begegnen. Wir schützen unsere Bienen mit organischen Säuren wie Milch-, Ameisen- oder Oxalsäure, die auch natürlicherweise im Honig vorkommen. Fettlösliche und rückstandsbildende Medikamente verwenden wir nie. Im Bienenwachs und auch im Propolis würden diese Stoffe leicht gespeichert und könnten so in den Honig gelangen.

Honig - Landschaft, die man schmeckt

Liegen im Frühling Wiesen und Weiden im Flugbereich der Bienen, so entsteht ein Frühlingsblütenhonig mit markantem Löwenzahnaroma. Fliegen die Bienen zur selben Jahreszeit in Schlehenhecken und Streuobstgärten, so kann man ein feines an Marzipan erinnerndes Obstblütenaroma im Honig schmecken.

Wanderimkerei- mit den Bienen wandern

Naturgemäß liegen viele wertvolle Trachtpflanzen außerhalb des Flugradius von 5 km. Mit Beginn der Frühjahrsblüte „wandern“ Imkerinnen mit ihren Bienen gezielt verschiedene Trachtgebiete an, um regionale Honigspezialitäten zu ernten. Dazu werden die Bienenkästen abends, wenn die Bienen nicht mehr fliegen, auf den Transporter gehoben. In der Kühle der Nacht fahren wir und stellen sie in der Morgendämmerung an ihrem neuen Standplatz auf. Sofort fliegen die ersten Kundschafterbienen aus, um sich in ihrem neuen Flugrevier zu orientieren. Bioland-ImkerInnen führen in einem „Wanderbuch“ alle Standplätze auf, die sie mit ihren Bienen in der Saison besuchen. So lässt sich genau nachvollziehen, wo der geerntete Honig entstanden ist. Als Bioland-ImkerInnen werden wir vom Bioland-Verband betreut und kontrolliert. Unsere Bienen, die Beuten, das Bienenwachs, der geschleuderte Honig und unsere Arbeitsweise mit den Bienen werden regelmäßig von einer unabhängigen Kontrollstelle überprüft.

Die Honigsorten und ihre Landschaften

Eine Auswahl unseres Angebots von mild bis würzig

Rapshonig

Leuchtend gelbe Rapsfelder locken die Bienen im Mai mit duftendem Nektar und Pollen an ihre Blüten. Wir ernten einen angenehm lieblichen, feincremigen Honig. Rapshonig ist eine der beliebtesten Kinderhonigsorten.
(Hessen, Niedersachsen, Mark Brandenburg)

Frühjahrsblütenhonig

Duftende Kirschblüten und weiße Schlehenhecken heißen die Bienen im Frühjahr mit einem aromatischen, an feines Marzipan erinnernden Obstblütennektar willkommen.
(Schwäbische Alb, Fränkische Alb, Nordhessen)

Akazien- oder Robinienhonig

In weiße, duftende Blütentrauben fliegen die Bienen im Mai. Der feinaromatische Honig der Akazie, botanisch richtig Robinie, bleibt von Natur aus lange flüssig.
(Mark Brandenburg)

Sonnenblumenhonig

Im Juli fliegen die Bienen in gelbe Blütenmeere. Sonnenblumengelb ist der Honig, den wir ernten, fruchtig und mild im Geschmack. Sein Aroma erinnert an den Duft frisch aufgeblühter Sonnenblumen.
(Oderbruch)

Lindenblütenhonlg
Ein frischer, zum tiefen Einatmen einladender Sommerduft liegt im Wald, wenn die Bienen hoch in den Gipfeln der mächtigen Lindenbäume summen. Ätherische Öle sind es, die dem Nektar der Lindenblüten sein typisches minziges Aroma und seine bekannte Heilwirkung verleihen.
(Colbitz-Letzlinger Heide)

Wald- und Blütenhonig
Obwohl wir in den Fichtenwald wandern, fliegen die Bienen oft auch gern in die blühenden Himbeeren und Weidenröschen. Der Blütennektar verleiht dem kräftigen Waldhonigaroma eine ganz besondere feinfruchtige Note.
(Schwäbische Alb, Fränkische Alb, Taunus)

Heidehonig
Die Heide ist für die Bienen die letzte Tracht im Jahr. Im späten Sommer blüht und honigt sie erst, ihr Honig sit rötlich bernsteinfarben, außergewöhnlich intensiv in Duft und im Geschmack.
(Colbitz-Letzlinger Heide)

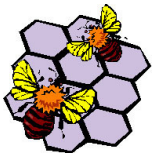
Edelkastanienhonig
An der Weinstrasse fliegen die Bienen in Edelkastanienwälder, die im Juni oberhalb der Weinberge blühen. Ihr Honig erinnert in Geschmack und Farbe an Maronen, ein Honig für die Liebhaber kräftig-herber Genüsse.
(Pfälzer Wald an der südlichen Weinstrasse)

Met
ist ein besonders veredelter „Honigtropfen“. Honig wird mit Wasser im Fass vergoren und - wie bei der Traubenweinherstellung - lieblich bis herb ausgebaut. Die Honigsorte gibt dem Met die besonderen Geschmacksnuancen. Met aus hellem Blütenhonig bekommt einen leichten, blumigen Charakter, Waldhonig gibt eine würzige Note. Mehrjährig gelagert gewinnt der Honigwein an Reife. Met ist gekühlt ein köstlicher Aperitif, dem Sherry verwandt. Heißer Met ist ein durchwärmender Genuß, genau das Richtige nach einem schönen langen Winterspaziergang!

Blütenland Bienenhöfe
das ist Honig, der in Bioland-Imkereien nach den strengen Richtlinien für Ökologische Imkerei erzeugt wird. Jedes Glas ist ein köstlicher Beitrag zum Erhalt der natürlichen Vielfalt an Blüten und Bienen in unserer Landschaft.

Honig aus ökologischer Imkerei
Heike Appel
Am Eschenbornrasen 11
37213 Witzenhausen
Tel: 05542-72055, Fax:-502800,
www.bio-honig.de

Genuss & Dialog



Menü

Ingwer-Curry-Dressing mit Ciabatta

*

Bunter Chicoreesalat

*

Lamm auf Waliser Art

*

Obstvariationen mit Beeren-Honigsoße

Ingwer-Curry-Dressing mit Ciabatta

Zutaten für 4 Personen:

300 g Sahnejoghurt
1 TL Ingwerpulver
2 TL Currypulver
1 TL gemahlener Koriander

Zubereitung:

Joghurt mit den Gewürzen verrühren. Dazu in Scheiben geschnittenes Ciabatta reichen.

Bunter Chicoreesalat

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 350 g Chicoree
1 Apfel
1 Orange
1 Banane
Saft von ½ Zitrone
3-4 EL Walnussöl kaltgepresst
½ TL Honig
1 Prise Meersalz
1-2 EL gehackte Walnüsse oder Haselnüsse

Zubereitung:

Chicoree putzen, am Strunk ca. 1 cm abschneiden und den Keil entfernen. Kurz waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Apfel gut waschen, achteln und blättrig schneiden. Orange schälen, die weiße Innenhaut entfernen und in kleine gleichmäßige Stücke schneiden. Banane ebenfalls schälen und in Schaben schneiden.

Chicoree mit dem Obst vermischen und mit einer Sauce aus Zitronensaft, Öl, Honig und Salz vermengen. Mit Nüssen bestreuen.

Lamm auf Waliser Art

Zutaten für 6-8 Personen:

2 kg Lammschulter oder –keule
2 TL frisch geriebener Ingwer
2 Zweige zerpflückter Rosmarin
1 Glas Honig
½ Glas Apfelessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 – 220 °C vorheizen.

Das Fleisch sorgfältig salzen und pfeffern, mit Ingwer und Rosmarin einreiben. In eine ofenfeste, eingeölte Form legen. Honig und Essig mischen und über das Fleisch gießen. Ein halbes Glas zurückbehalten, um das Feisch während des Bratens damit zu begießen. Etwa 1 ½ Stunden braten lassen, je nachdem, wie sehr das Fleisch durchgebraten werden soll.

Sofort heiß servieren und den Bratensaft als Sauce dazu reichen.

Obstvariationen mit Beeren-Honigsoße

Zutaten:

Frische Ananas, Kiwis, Orangen, Bananen, gemischte Beeren, evtl. aus der Tiefkühltruhe, Akazienhonig

Zubereitung:

Das Obst in Stücke schneiden. Die Beeren waschen bzw. auftauen und mit Akazienhonig zu einer Soße pürieren.

Kroppenstedter Ölmühle

Hofgeschichte

Die Kroppenstedter Ölmühle, ein Gäa - Mitgliedsbetrieb mit Standort in Sachsen-Anhalt (Börde), wurde am 1. April 1922 in der alten Bauernstadt Kroppenstedt gegründet.
Bereits in der dritten Generation werden in Familientradition frische, pflanzliche Öle gewonnen.
Aus kleinsten Anfängen entwickelte sich der Betrieb zu seiner jetzigen Größe, so dass wir heute in der Lage sind, 25 t Saat am Tag zu verarbeiten.

Der Weg dorthin war nicht immer einfach. So wurde unser Unternehmen im Jahre 1972 enteignet und konnte erst nach 20 Jahren wieder reprivatisiert werden.
Unsere fast 75-jährige Ölmühlenerfahrung erlaubt es, unseren Kunden qualitativ hochwertige Öle anzubieten.

Ölsaaten aus anerkannt-ökologischem Landbau werden seit Anfang 1992 in einem speziellen Kaltpressverfahren gewonnen.

Bio-Bauern der Region liefern der Ölmühle heimische Ölsaaten wie Sonnenblumen, Senfsaaten, Lein und Rapssaaten. In engster Zusammenarbeit mit diesen Landwirten haben wir uns die Aufgabe gestellt, Naturprodukte direkt aus der Region anzubieten.

Die vom Gründer, Herrn Walter Döpelheuer sen., eingeführte Eigenmarke „KORENA“ (Kroppenstedter Oelmühle, Reform- und Nahrungsmittel GmbH) setzt ein Zeichen für Produkte der gesunden, wertvollen Ernährung.
Mit unserer Mitgliedschaft in der Gäa e.V. verpflichten wir uns, die strengen, über den EU-Standard hinausgehenden Verarbeitungsrichtlinien einzuhalten.

Die Ölgewinnung

Ausgereifte gesunde Ölsaaten werden im eigenen Labor auf notwendige Verarbeitungskriterien untersucht. Vor der Verarbeitung werden die Saaten gereinigt und falls erforderlich, getrocknet.

Speziell bei Sonnenblumen wird die Schälung der Rohware vorgenommen. Im Vorfeld des Abpressvorganges wird das Saatgut zerkleinert. Die Öle werden in unseren Pressen „rein mechanisch“ in einem einmaligen Abpressvorgang gewonnen. Die Pressen arbeiten mit besonders niedrigem Druck und geringen Temperaturen in den Wärmpfannen. Eine ständige Überwachung der Abpress- und Auslauftemperaturen wird gewährleistet und eingehalten.
Nach der Pressung werden die Öle in separaten Edelstahlbehältern gelagert

und anschließend über Papier filtriert. Die Öle erhalten somit auf natürlichste Weise ihren besonderen Glanz.
Der beim Abpressvorgang anfallende Presskuchen ist ein beliebtes Futtermittel in der ökologischen Tierhaltung. Die Ölgewinnung erfolgt nach den Verarbeitungsrichtlinien der Gäa e.V. Die staatlich vorgeschriebene Bio - Kontrolle erfolgt durch Grünstempel e.V., EU-Kontrollstelle für ökologische Erzeugung und Verarbeitung landwirtschaftlicher Produkte.

Unser Angebot
Wir sind in der Lage, unseren Kunden Speiseöle anbieten zu können, die sich durch ihren arttypischen Geschmack, den hohen Gehalt an Vitaminen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren auszeichnen.
Wir bieten Ihnen:

Gäa - Produktsortiment
- Sonnenblumenöl
- Speisesenf (mittelscharf)
- Leinöl

weitere Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau
- Distel-Safloröl, Tomatenketchup, Sesamöl, Olivernöl, Mandelöl, Walnussöl, Sojaöl, Rapsöl

Die Gäa
ist der ostdeutsche Anbauverband für ökologisch wirtschaftende Landwirtschaftsbetriebe und anerkanntes Mitglied des deutschen Dachverbandes Arbeitsgemeinschaft ökologischer Landbau (AGÖL) sowie der Internationalen Föderation ökologischer Landbaubewegungen (IFOAM).

Die Gäa-Vereinigung ökologischer Landbau hat ihre Wurzeln in der kirchlichen Umweltbewegung der ehemaligen DDR. Sie wurde im Herbst 1988 gegründet und nach der griechischen Göttin „Mutter Erde“ benannt. Die Gäa hat sich die Aufgabe gestellt, den ökoogischen Landbau in Ostdeutschland zu entwickeln und zu fördern. Das Gäa-Gütesiegel besagt, dass die Erzeugnisse aus einem weitgehend in sich geschlossenen Betriebsorganismus stammen, aus einer naturverwandten Landbaukultur, wo nicht nur Boden, Pflanzen und Tiere, sondern auch Menschen gesunden können. Dieses bedeutet weit mehr als das Weglassen bestimmter Agrochemikalien.
Kroppenstedt ist ein kleiner Ort in Sachsen-Anhalt, ca. 33 km südwestlich von Magdeburg. Er liegt direkt an der B 81 und ist somit günstig zu erreichen. Um zu unserer Ölmühle zu gelangen, fahren Sie - von Magdeburg kommend - durch den Ort und biegen dann nach ca. 500 m rechts in Richtung Hadmersleben ab. Kurz vor dem Ortausgang finden sie unsere, auf der linken Straßenseite gelegene, Ölmühle.

Kroppenstedter Ölmühle
Walter Döpelheuer GmbH
Wilhelm-Firse-Str. 6
39397 Kroppenstedt/Sachsen-Anhalt
Tel./Fax: 039264/219

Genuss & Dialog

Menü

Bunte Antipasti in Olivenöl

*

Salatbuffet mit Essig-Öl-Variationen
und Wildkräuterpesto

*

Gemüsequiche Kernbeißer Art

*

Getränkter Grießbiskuit auf würzigem
Birnenkompott

Bunte Antipasti in Olivenöl

Zutaten für 4 Personen:

4-5 EL Olivenöl
4 rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
Meersalz
3 Knoblauchzehen
Basilikum frisch gehackt

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und ca. 1 cm breite Längsstreifen der Paprikaschoten darin anbraten.
Bei geringer Hitze 5-10 Minuten weiter schmoren lassen. Zum Schluss die zerkleinerten Knoblauchzehen zugeben und mit etwas Meersalz abschmecken. Beim Anrichten mit Basilikum bestreuen.

Salatbuffet mit Essig-Öl-Variationen und Wildkräuterpesto

Wildkräuterpesto

Zutaten für 4 Personen:

120 g verschiedene Kräuter, grob geschnitten

60 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne, angedarrt30 g Knoblauch, fein gewürfelt

1 – 2 TL Meersalz

120 ml kalt gepresstes Olivenöl

30 g Parmesan, fein gerieben

Zubereitung:

Kräuter, Pinien- oder Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Salz und Olivenöl im Mixer pürieren bzw. im Mörser zerdrücken. Parmesan einr+hren.

Wird das Pesto in ein Schraubglas gefüllt, mit Olivenöl bedeckt und fest verschlossen, hält es sich im Kühlschrank 1 bis 3 Monate.

Für das Salatbuffet grüne Salate der Saison in mundgerechten Stücken anrichten, verschiedene kaltgepresste Öle, Balsamicoessig und das Pesto dazu reichen.

Gemüsesuppe Kernbeißer Art

Zutaten für 4 Personen:

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
400 g Kartoffeln
700 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
400 g Paprikaschoten
400 g Lauch
2-3 TL Thymian, gehackt
1 Msp. Muskatnuss, gerieben
1 Msp. Koriander, gemahlen
Kräutersalz, Pfeffer
60 g saure Sahne
60 g Joghurt
6 EL frische Kräuter

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehe fein schneiden und in Butter glasig dünsten.

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden, Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zugeben und 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen.

Paprikaschoten würfeln, Lauch in 2 cm Scheiben schneiden. Thymian, Muskat, Koriander, Kräutersalz und Pfeffer zugeben und weitergaren, bis das Gemüse bissfest und die Kartoffeln weich sind.

Saure Sahne mit Joghurt glattrühren, Suppe abschmecken, anrichten, mit Sahne-Joghurt-Mischung begießen und mit gehackten Kräutern servieren.

Getränkter Grießbiskuit auf würzigem Birnenkompott

Zutaten für 8 Personen:

Für den Biskuit:

6 Eier
120 g Zucker
1 Tropfen ätherisches Orangenöl
120 g Vollkornhartweizengrieß
60 g Dinkelvollkornmehl

Für den Sirup:

175 g Zucker
300 ml Wasser
10 ml Zitronensaft

Für das Birnenkompott:

400 ml Weißwein
200 g Honig
1 Zimtstange
1 Stern Sternanis
½ Stange Vanille
4 Birnen

Zubereitung:

Für den Teig die Eier trennen, Eigelb mit dem Zucker cremig rühren, Orangenaroma, Grieß und Mehl unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Auf ein gefettetes eckiges Backblech aufstreichen. Bei 180° C etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Inzwischen für den Sirup Zucker mit Wasser zum Kochen bringen und 8 bis 10 Minuten köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat und eine Sirupkonsistenz entstanden ist. Zitronensaft zugeben und den warmen Sirup über den noch warmen Kuchen, der sich noch im Blech befindet, gießen. Auskühlen lassen und in Rauten schneiden.

Für das Birnenkompott Weißwein mit Honig und den Gewürzen aufkochen. Birnen schälen, entkernen und in ca. 12 Spalten schneiden. Diese in Weißwein-Honig-Sud 4 bis 5 Minuten köcheln lassen. Birnenspalten herausnehmen. Sud um 2/3 einkochen lassen und über die Birnen gießen. Diese ca. 24 Std. ziehen lassen und mit dem Biskuit servieren.

Drönnewitzer Pommernzucht

Unsere kleine Schäferei mit Herdbuchzucht im Biosphärenreservat Schaalsee bietet Ihnen Produkte rund ums Schaf an:

- Lammfleisch, fachgerecht zerlegt und vakuumiert,
- geräucherte Lammsalami,
- Räucherschinken vom Lamm,
- Lammgrillwürste und Lammwiener,
- Lammfelle,
- Rohwolle und Wollprodukte wie Decken und Socken.

Auch Herdbuchzuchttiere sind nach Absprach abzugeben.

Unsere Tiere werden artgerecht und extensiv gehalten und liebevoll gepflegt; die geringe Größe unseres Betriebes ermöglicht und gewährleistet den Bezug zum einzelnen Tier. Wir vermarkten ausschließlich direkt, d.h. ohne den Zwischenhandel über Viehhändler, und die Schlachtung erfolgt in Standortnähe durch eine kleine Hausschlachterei.

Das Rauhwollige Pommersche Landschaf ist eine jahrhundertealte, vom Aussterben bedrohte Schafrasse, deren Ursprungsgebiet auf der Insel Rügen zu finden ist.

Diese ungewöhnlich schönen, mittelrahmig gebauten Tiere, deren Wollfarbe von schwarz über braun und dunkelgrau, blaugrau bis hellgrau variiert, zeichnen sich durch Robustheit, Genügsamkeit und natürliche Gesundheit aus und werden vielfach zur Landschaftspflege eingesetzt.

Die Wolle der Pommernschafe eignet sich aufgrund ihrer besonderen Struktur gut zum Handspinnen.

Unsere Pommernlämmer sind unter freiem Himmel geboren und aufgewachsen und erhalten weder Kraft- noch Mastfutter, natürlich auch keine sogenannten „Leistungsförderer“. Das Fleisch der Tiere ist zart und fettarm.

Susanne Lüer & Günther von Randow
Dorfstraße 29
19243 Drönnewitz
Telefon & Fax 038853/21415
Pommernzucht@web.de
www.schafprodukte.de

Genuss & Dialog

Menü

Herbstliche Mangoldsuppe

*

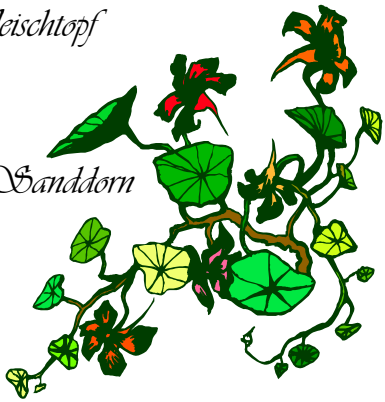
Kürbissalat mit Roter Beete

*

Drönnewitzer Lammfleischtopf

*

Honig-Zimt-Eis mit Sanddorn



Herbstliche Mangoldsuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
Salz, Pfeffer
¾ l Gemüsebrühe
300 g Tomaten
2 EL gehacktes Basilikum
100 g saure Sahne

Zubereitung:

Den Mangold putzen, dabei die Stiele abschneiden. Die Mangoldblätter waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend die Mangoldblätter dazugeben und so lange mitdünsten, bis sie zusammengefallen sind. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und dann die Gemüsebrühe angießen. Alles im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten über Kreuz einritzen, für etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und dann enthäuten. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Diese zusammen mit dem Basilikum zur Suppe geben.

Die Suppe in 4 tiefen Tellern verteilen und jeweils mit 1 Tupfer saurer Sahne servieren.

Kürbissalat mit Rote Beete

Zutaten für 4 Personen:

250 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido, Jack O'Lantern)
2 Äpfel (z.B. Boskop)
200 g Rote Bete
1 Bd. Schnittlauch
2 EL Kürbiskerne

Für die Sauce:

2 EL Kürbiskernöl
1 EL Apfel-Balsamico-Essig
1 EL Zitronensaft
2 EL naturtrüber Apfelsaft
1 EL Apfeldicksaft
¼ TL gemahlener Fenchel
Kräutersalz
frischer Pfeffer

Zubereitung:

Kürbisfruchtfleisch fein raspeln.

Äpfel entkernen und grob raspeln.

Rote Bete schälen und fein raspeln.

Öl mit Essig, Zitronensaft, Apfelsaft, Apfeldicksaft, Fenchel, Salz und Pfeffer kräftig vermischen.

Kürbis, Rote Bete und Äpfel vorsichtig vermengen. Dressing darüber gießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Portionsweise auf Teller verteilen und mit Schnittlauchröllchen und Kürbiskernen bestreut servieren.

Lammfleischtopf mit Tomaten

Zutaten für 4 - 6 Personen:

500 g kleine Tomaten
1 Knoblauchzehe
500 g grüne Paprikaschoten
1 kg Lammfleisch (Keule)
(auch: Lammschulter oder -brust)
30 g Butterschmalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 l kräftiger Rotwein
1 TL Salz
3 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
1 kleines Bund Thymian
375 g kleine Zwiebeln

Zubereitung:

Tomaten brühen, abziehen. Knoblauchzehe pellen. Paprikaschoten putzen, waschen, würfeln. Lammfleisch wie für Gulasch würfeln.

Das Butterschmalz in einem Schmortopf stark erhitzen. Lammfleischwürfel mit Pfeffer würzen, im heißen Fett unter Wenden kräftig anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft und das Fleisch gebräunt ist. Rotwein angießen.

Knoblauchzehe auf dem Salz mit einem Messer zerdrücken, dann mit Lorbeerblättern, gezupftem Rosmarin und Thymian zum Fleisch geben. Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren.

Paprika und gepellte Zweiebeln untermischen. Alles weitere 30 Minuten schmoren. Tomaten zugeben. Alles noch einmal 10 Minuten bei milder Hitze schmoren.

Honig-Zimt-Eis mit Sanddorn

Zutaten für 4 Personen:

4 Eigelb
3 EL Honig
2 EL warmes Wasser
½ TL Zimtpulver
200 g Schlagsahne
75 g Walnusskerne
gesüßtes Sanddornmark

Zubereitung:

Eine kältebeständige Schüssel in das Tiefkühlgerät stellen. Die Eigelbe, den Honig und das Wasser miteinander verrühren. Das Ganze mit dem Handrührgerät zu einer hellgelben cremigen Masse aufschlagen und dabei den Zimt unterrühren.

Die Sahne steifschlagen. Die Walnusskerne grob hacken und zusammen mit der Sahne unter die Eigelbcreme heben.

Die Creme in die gekühlte Schüssel geben und zugedeckt etwa 5 Stunden gefrieren lassen. Die Eismasse währenddessen nach etwa 30 Minuten einmal durchrühren, damit die Walnüsse gleichmäßig in der Masse verteilt werden.

Zum Servieren die Schüssel mit dem Eis mit einem Kugelportionierer zu Kugeln formen. Diese zusammen mit dem Sanddornmark auf 4 Tellern anrichten.

Klostergut Dibbesdorf

Zum Betrieb

Bernd Barnstorf-Brandes lebt mit seiner Frau Kathi und den beiden Söhnen seit 16 Jahren auf dem ehemaligen Klostergut in Dibbesdorf (seit 1990 Bioland-Betrieb). Er bewirtschaftet 128 ha Land, davon 53 ha Grünland und 75 ha Ackerland. Angebaut werden Kartoffeln, Speisegetreide (Weizen, Roggen), Futtergetreide (Weizen, Gerste, Mais, Erbsen), Kleegras und Leinsamen für die Ölproduktion bei Auro.

Außerdem hält er eine Mutterkuhherde schottischer Hochlandrinder, die ganzjährig im Naturschutzgebiet Schapen/Weddel weiden. Auf einer Wiese außerhalb Dibbesdorfs Richtung Lehre leben ebenfalls ganzjährig Schweine. Jeder Kleingruppe wird ein separates Stück Wiese zugeteilt, so dass neu hinzukommende Schweine auch eine neue Fläche beweiden und dadurch u.a. vor Parasitenbefall geschützt sind.

Das Fleisch wird regelmäßig im eigenen Hofladen nach persönlicher Vorbestellung verkauft.

Die Hühnerhaltung

Bernd hält insgesamt 950 Hühner. Da es mittlerweile so viele geworden sind, musste die Gruppe geteilt werden. 450 Hühner leben auf dem Hof, die übrigen 500 in einem fahrbaren Hühnerstall auf einer Wiese in der Nähe der Schweine.

In beiden Ställen gibt es u.a. einen großen Scharrraum, Sitzstangen und Familiennester. Die Ställe sind 85 und 100 qm groß und bieten einen Auslauf von 5000 bzw. 2800 qm. Jeden Tag ab Mittag wird der Außenbereich geöffnet.

Gefüttert werden die Hühner mit 75 % eigenem Futter, das aus Erbsen, Mais, Weizen, Gerste, Ölleinpresskuchen und Sonnenblumenöl besteht. Die restlichen 25 % sind ein Eiweißergänzer, den Bernd von einem anderen Bioland-Betrieb zukauft. Er enthält Bierhefe, Kartoffeleiweiß, Kalk uind Mineralfutter.
Zusätzlich bekommen die Hühner gekochte Kartoffeln als Weichfutter und ganze Körner zum Picken.

Bernds Hühner legen bis zu 700 Eier pro Tag. Sie werden auf dem Hof nach Gewichtsklassen sortiert (S bis XL), mit Stall- und Identifikationsnummer

gestempelt und verpackt. Wir werden von Bernd mit Eiern der Größe M beliefert.

Bestimmt habt ihr euch über die Bezeichnung „fahrbarer Hühnerstall“ gewundert. Für uns hört sich das etwas kurios an, ist aber längst gängige Praxis in der Hühnerhaltung geworden. Bernd hat kein Original-Modell gekauft, sondern sich einen eigenen Stall nachgebaut. Dafür besorgte er sich eine Art großes Bierzelt, das er auf Kufen montierte. Die gesamte Innenausstattung (s.o.) ist am Zelt befestigt. Alle zwei Monate wird der Stall mit einem Trecker auf ein frisches Stück Wiese vorgezogen und dadurch der Stallboden ständig erneuert. Nur die Hühner müssen dann selber hinterherlaufen...

Lisa Springer

Klostergut Dibbesdorf
K. u. B. Barnstorf-Brandes
Am Markt 5
38108 Braunschweig
Tel 05309/1963

Genuss & Dialog

Menü

Frühlingssuppe mit Kräuteromelett

*

Giselas Wildkräutersalat

*

Eier auf Tomate-Kapern-Bett

*

Linda-Lauch- Pizza

*

Mousse au chocolat

Frühlingssuppe mit Kräuter-omelett

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Endiviensalat
1 Bund gemischte Kräuter
1 TL Zitronensaft
3 EL frisch geriebener Parmesankäse
3 Eier
1 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 Liter kräftige Fleischbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss

Zubereitung:

Endiviensalat putzen und waschen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Kräuter und 1 Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Kräuter und Zwiebel andünsten. Salat fest auspressen, in feine Streifen schneiden. ¾ davon zusammen mit Zwiebel und Kräutern 10 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Eier mit Parmesan verquirlen. Über das Gemüse gießen, vorsichtig mischen und bei sehr milder Hitze stocken lassen. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Fleischbrühe aufkochen.

Omelett in feine Streifen schneiden. Mit dem restlichen Salatstreifen in die Brühe einlegen, heiß werden lassen und sofort servieren.

Giselas Wildkräutersalat

Zutaten:

Für das Dressing:

½ Zwiebel, fein gewürfelt
1 TL Senf, mittelscharf
5 EL Gemüsebrühe oder Weißwein
2 EL Apfelessig
2 EL kaltgepresstes Sesam- oder Sonnenblumenöl
8 EL Sahne
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Koriander

Zubereitung:

Für das Dressing Zwiebelwürfel, Senf, Gemüsebrühe, Apfelessig verrühren und das Öl-Sahne-Gemisch langsam mit dem Schneebesen einrühren. Mit etwas Meersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Tipp: Bei der Salatzubereitung wird immer zuerst das Dressing hergestellt. Geschnittene bzw. zerkleinerte Pflanzenteile können so direkt mit dem Dressing vermischt werden. Dadurch werden licht- und sauerstoff-empfindliche Inhaltsstoffe geschützt.

Zutaten:

Für den Salat:

1 gekochtes Ei, gewürfelt

1 altbackene Vollwertsemmel, gewürfelt

80 g Karotten, geraspelt

100 g Wildkräuter, z.B. Löwenzahn, Frauenmantel, Giersch, Gänseblümchenblätter

30 g Wildkräuterblüten, Gänseblüm-chen, Löwenzahnknospen

Zubereitung:

Altbackene Vollkornsemmel in einer Pfanne leicht andarren. Wildkräuter verlesen, waschen und trockenschleudern. Blüten verlesen, waschen und ebenfalls trocknen. Löwenzahnknospen sollten halbiert werden. Karottenraspeln und Wildkräuter mit dem Dressing vermengen, anrichten, mit gewürfeltem Ei, Vollkorn-Brotwürfeln und Blüten garnieren.

Tipp: Wer keinen so intensiven Wildkräutergeschmack möchte, kann die Wildkräuter nach Geschmack durch Blattsalate ersetzen.
Durch den Austausch mit Blattsalaten wird ein milderer Geschmack erzielt. Alternativ können alle Wildkräuterarten verwendet werden.

Bei „Genuss und Dialog“ gab es den Salat mit Rauke und Postelein.

Eier auf Tomate-Kapern-Bett

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier
1 große Dose geschälte Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, scharf
1 Prise Rohzucker
1 Bund Petersilie
1 Glas Kapern (30 g)
2-3 EL Oliveröl
etwas Oregano
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Eier in kochendes Wasser geben und 8 bis 9 Minuten kochen lassen, abschrecken und pellen. Tomaten mit Flüssigkeit in eine große Pfanne geben und so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker kräftig abschmecken.

Petersilie waschen und hacken, mit Kapern (ohne Flüssigkeit), Oliveröl und Oregano unter die Sauce rühren. Eier halbieren, auf den Sauce anrichten und mit etwas Cayennepfeffer bestäuben.

Linda-Lauch-Pizza

Zutaten für 4 Personen:

200 g saure Sahne
1 Ei
100 ml Vollmilch
1 kg Kartoffeln
1 Msp. Salz
1 Prise Pfeffer
50 g Gouda
200 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
500 g Lauch
200 g Mozzarella
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Oregano, fein gehackt
1 EL Rosmarin, fein gehackt
1 TL Salbei, fein gehackt
Kokosfett für die Auflaufform

Zubereitung:

Saure Sahne mit Ei und Milch in einer großen Schüssel verquirlen. Kartoffeln schälen und ebenso wie den Gouda grob in die Sahne-Eiermischung reiben und unterrühren. Mir Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200 °C ca. 30 Minuten vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in ringe und Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Sonnenblumenöl anschwitzen, Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Kräutern und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf der vorgebackenen Kartoffelmasse verteilen, mit Mozzarella belegen und nochmals ca. 20 - 30 Min. backen. Mit den frisch gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Mousse au Chocolat

Zutaten für 6 – 8 Personen:

200 g Bitterschokolade
2 TL Pulverkaffee
5 EL Wasser
5 Eier
4 EL Vanillezucker
1/8 bis ¼ l Schlagsahne

Zubereitung:

Zuerst die Schokolade mit dem Wasser und dem Pulverkaffee bei ganz milder Hitze schmelzen. Dabei immer wieder umrühren. Aufpassen, dass die Hitze nicht zu stark wird.

Inzwischen die Eier trennen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Eigelb mit Vanillezucker (und evtl. etwas Cognac oder Orangenlikör, 2-3 cl) schaumig rühren. Sahne steif schlagen.

Wenn die Schokolade glatt geschmolzen und wieder abgekühlt ist, wird sie mit dem Schneebesen vorsichtig mit der Eigelbmasse vermischt. Als nächstes wird die Schlagsahne und danach das steifgeschlagene Eiweiß unter die Schokoladenmasse gehoben.

Jetzt die Mousse in Portionsgläser oder eine Schüssel füllen und im Kühlschrank für mindestens 24 Stunden kalt stellen. Dabei abdecken, denn die Mousse nimmt sehr leicht fremde Gerüche an.

Wichtig: Auf jedem Fall eine bittere Schokolade nehmen, damit das richtige Verhältnis von bitter und süß entsteht!

VivoLoVin – Weine aus ökologischem Anbau

VivoLoVin ist einer der zwei großen Anbieter von Weinen aus kontrolliert ökologischem Anbau in Europa. Wir haben Zugriff auf ungefähr 800 – 1.000 Weine aus biologischem Anbau aus Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien, Spanien, Portugal, Griechenland und vertreten somit alle wichtigen Erzeuger von Weinen aus ökologischem Anbau. Mittlerweile kann man sagen, dass fast jedes wichtige und interessante Anbaugebiet ökologische Weine hervorbringt und dass die Qualität immer genauso gut ist wie die konventioneller Weine, oft sogar sehr viel besser. Die ökologische Bewirtschaftung der Rebflächen ist für viele Spitzenweingüter weltweit zum Leitfaden für die Produktion überragender Weine geworden.

Die Geschichte

VivoLoVin betreibt seit 1988 Großhandel mit Weinen aus kontrolliert biologischem Anbau. In dieser Zeit haben wir uns von einem kleinen 3-Personen-Betrieb zu einem mittelständischen Handelsunternehmen entwickelt, das ca. 20 Personen beschäftigt. Da VivoLoVin zu den Pionieren beim Vertrieb von Bio-Weinen gehört hat, haben wir von Anfang an direkte und freundschaftliche Beziehungen zu allen Weingütern gepflegt. Das führt dazu, dass wir heute nicht nur ein sehr großes Sortiment anbieten können und viele Weine exklusiv vertreten. Die direkten Beziehungen zu den Erzeugern ermöglichen uns auch größtmöglichen Service und maximalen Informationsfluss zu unseren Kunden.

Die Konzentration von Bio-Weinen, Erfahrungen und Kontakten bei VivoLoVin hat in den letzten Jahren zunehmend auch Interesse im Ausland geweckt, so dass wir nun Weine in benachbarte Staaten und nach Japan exportieren.

Großhandel und Import von Wein

Wir arbeiten mit einigen Speditionsfirmen zusammen, so dass fast täglich Wein in unterschiedlichen Mengen in unserem Lager in Bremen eintrifft. Die Organisation all dessen ist in den letzten Jahren einfacher geworden. Mit dem freien Grenzverkehr in der Europäischen Union fallen die langen Wartezeiten am Zoll weg und der Euro als Verrechnungswährung bedeutet den Wegfall des Wechselkursrisikos.
Die EU-Bioverordnung regelt europaweit die Richtlinien für Produkte aus ökologischem Anbau. So sind die bürokratischen Probleme für den Handel mit Weinen aus ökologischem Anbau innerhalb Europas relativ gering.

Dafür ist die Marktsituation in den letzten Jahren mit gestiegener Nachfrage eher komplizierter geworden, so dass VivoLoVin einen neuen Betriebszweig entwickelt hat. In der Regel werden die Weine von kleinen bis mittleren Betrieben produziert, deren Mengen begrenzt sind. Gleichzeitig

erwarten mehr und mehr Kunden Weine in immer der gleichen Qualität quasi „Markenprodukte“ wie „Coca Cola“ in unbegrenzter Menge. In dieser Situation haben wir uns entschieden, eine alte Bremer Tradition wieder aufleben zu lassen. Bremen war früher eine Metropole des Handels mit Fassweinen. Um die Bedürfnisse unserer Kunden befriedigen zu können, importieren wir Tanklastzüge voller Wein von unterschiedlichen befreundeten Winzern und lassen in unser Füllanlage in Bremen unter unseren eigenen „Labels“ abfüllen. Zudem können wir so unseren Kunden auch Marken anbieten, die exklusiv für sie produziert werden. Mittlerweile hat VivoLoVin ca. 50 unterschiedliche Marken aus diesem Produktionszweig auf dem Markt eingeführt und es werden ständig mehr. Jährlich werden ca. 850.000 Flaschen unter VivoLoVin-Label abgefüllt.

Die Arbeit gliedert sich grob in folgende Arbeitsbereiche: Verkauf, Einkauf, Lager, Auslieferung, Buchhaltung, Rechnungswesen. Entscheidungen, die den ganzen Betrieb betreffen, werden in der wöchentlichen Teamsitzung mit allen diskutiert.
Die verschiedenen Bereiche haben einen großen Entscheidungsspielraum für die Organisation ihrer Arbeit.
Das stetige Betriebswachstum hat seit 1988 zu vielen Ortswechseln geführt. Zu unserer großen Freude konnten wir 1998 ein Gebäude in der Duckwitzstraße 54 in der Nähe des Bremer Flughafens erwerben, welches unseren Erfordernissen gerecht wurde. Auch die neue Füllanlage, das Fasslager und die Flaschenwaschstraße konnte hier untergebracht werden.

VivoLoVin ist heute...
...eine oHG mit sechs EigentümerInnen. Das Liefergebiet erstreckt sich vom Ruhrgebiet, südlich Hannover nach Berlin. Von dort bis nach Rostock an die Ostsee, das gesamte Schleswig Holstein bis hoch nach Flensburg. Über Hamburg, Niedersachsen und Ostfriesland an die holländische Grenze und darüber hinaus. Per Spedition liefern wir aber auch nach Süddeutschland und in europäische Nachbarländer.
Ein erfreuliches Wachstum von ca. 100.000 DM Umsatz in 1990 über 1,6 Mio. DM 1995 bis hin zu 3,55 Mio. Euro 2005 gibt die nötige Handlungssicherheit und Zuversicht für uns und unsere GeschäftspartnerInnen.

VivoloVin oHG
Duckwitzstraße 54-56
28199 Bremen
Tel 0421/518020
Fax 0421/5180234
vivolovin@t-online.de
www.vivolovin.de

Genuss & Dialog

Menü

Bruschetta

*

Schafskäse mit Sherry und roten Bohnen

*

Zucchini-Cremesuppe

*

Nudelgratin à la Kernbeißer

*

Bunte Früchte mit Minz-Zabaione

Bruschetta

Zutaten für 3 Personen:

250 g Ciabatta
300 g Fleischtomaten
20 g Lauchzwiebeln
Oregano
frisches Basilikum
Pfeffer, Salz
Knoblauch
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Ciabatta in Scheiben schneiden und im Toaster oder Grill hellbraun rösten.

Inzwischen Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Schale abziehen. Die Fleischtomaten von Kernen und Saft befreien und das Fruchtfleisch feinwürfeln.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und unter die Tomatenwürfel mischen. Mit Oregano, frischem Basilikum, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen.

Die warmen Ciabattascheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit wenig Olivenöl bestreichen. Die Tomatenmischung dünn auf die Ciabattascheiben streichen und möglichst noch warm servieren.

Bruschetta ist eine italienische Vorspeise, eignet sich aber auch gut als Snack zu einem Glas Rotwein.

Schafskäse mit Sherry und roten Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

150 g rote Bohnen
300 ml Wasser
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Zweige frischer Thymian
2 TL Kräutersenf
2 EL Balsamico
2 EL trockener Sherry
1 EL Portwein
Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL kaltgepresstes Olivenöl
2 EL Creme fraîche
200 g Schafskäse (Feta)

Zubereitung:

Die Bohnen 8 Stunden in den Wasser einweichen. Dann darin zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1¼ Stunden garen. Die Bohnen gegebenenfalls abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Thymianzweige waschen, trockenschwenken und die Blättchen abstreifen.

Für das Dressing den Senf mit dem Essig, dem Sherry, dem Portwein, Pfeffer, dem Olivenöl und der Creme fraîche verrühren

Die Schafskäse würfeln. Den Käse, die Bohnen, die Zwiebel, den Knoblauch und den Thymian vorsichtig mit dem Dressing mischen.

Vor dem Servieren 2 Stunden durchziehen lassen.

Dazu passt Vollkornbrot.

Zucchini-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Zucchini keingeschnitten
1 Brühwürfel vegetarisch
½ bis ¾ Liter Wasser
1 Zwiebel
100 g Kräuterfrischkäse

Zubereitung:

Alles bis auf den Frischkäse in einen Schnellkochtopf geben und ca. 10 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen und dann mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Zum Schluss den Frischkäse unterrühren.

Nudelgratin á la Kernbeißer

Zutaten für 4 Personen:

250 g Spiralnudeln
300 g Brokkoli
250 g grüne Bohnen
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
500 g gehacktes Lammfleisch
Salz, Pfeffer
1 TL gehackte Zitronenmelisse
350 g Tomaten
125 g saure Sahne
1 EL Butter
150 g Emmentaler

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser in etwa 8 Minuten bissfest kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Brokkoli putzen, dabei von den harten Stielen befreien, waschen und im Röschen zerteilen. Diese in Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Bohnen waschen, evtl. entfädeln und die Spitzen abschneiden. Lange Bohnen halbieren. Bohnen in Salzwasser 10 Minuten kochen lassen

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch darin scharf anbraten. Alles kräftig würzen und die Zitronenmelisse dazugeben. Die Mischung vom Herd nehmen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten über Kreuz einritzen, für etwa 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und enthäuten. Tomaten von den Stielansätzen befreien und würfeln. Mit der sauren Sahne zum Fleisch geben und alles miteinander vermengen.

Eine Auflaufform einfetten. Den Käse reiben. Nudeln, Gemüse sowie Fleisch abwechselnd in die Form schichten. Mit Käse bestreuen und etwa 20 Minuten im Ofen überbacken.

Bunte Früchte mit Minz-Zabaione

Zutaten für 4 Personen:

150 g Heidelbeeren
120 g Himbeeren
120 g Erdbeeren oder andere Früchte
80 ml Weißwein
8 Minzeblätter
1 Ei
30 g Vollrohrzucker
½ Orange, ausgepresst
10 g Amaranth

Zubereitung:

Früchte verlesen, waschen und zerteilen. Einige Minzeblätter mit dem Weißwein erhitzen und 5 Minuten ziehen lassen. Restliche Minzeblätter in Streifen schneiden und zu den Früchten geben.

Ei mit dem Vollrohrzucker schaumig schlagen. Weißwein abgießen und mit dem Orangensaft unter die Eimasse rühren.

Amaranth in einen trockenen heißen Topf geben und bei geschlossenem Deckel unter leichtem Schütteln aufpoppen lassen.

Die Weinmasse im warmen Wasserbad aufschlagen, bis sie dickflüssig ist.

Früchte in die Mitte der Teller legen und die Zabaione darübergeben. Mit den restlichen Minzeblättern verzieren und den gepoppten Amaranth um die Früchte streuen.

Sofort servieren.

Arbeitsgemeinschaft Streuobst e.v. - ASt

Die Arbeitsgemeinschaft Streuobst e. V, gegründet 1995, ist aus drei Naturkost-Verbrauchergruppen hervorgegangen:
Am Anfang stand die Idee, reinen Apfelsaft von Früchten aus der Region herzustellen. Die Gruppen wilde möhre e. V. (Barmke), Kernbeißer e. G. (Braunschweig) und Ährensache (Weddel) begannen 1991 mit Apfelsammelaktionen auf der Weberschen Streuobstwiese in Königslutter. Der in Sonderpressung bei der Mosterei Armgart (Königslutter) gewonnene Saft erfreute sich so großer Beliebtheit, dass die Sammelaktionen schnell auf weitere Wiesen ausgedehnt wurden. Mit der Vereinsgründung kamen eine Reihe weiterer Aktivitäten hinzu:

Wir bemühen uns um Pflege, Erhalt und Neuanlage von Streuobstwiesen im Sinne eines nutzungsorientierten Naturschutzes.

Ein weiteres Ziel ist es, bei der Bevölkerung Interesse für dieses Stück Natur in unserer Region zu wecken. Wir wollen Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen, die sich aktiv für den Naturschutz einsetzen möchten.

Die Streuobstwiese - ein Kleinod unserer Landschaft
Streuobstwiesen geben seit Jahrhunderten unserer Kulturlandschaft ein unverwechselbares Gesicht.

Noch bis in die 60er Jahre hinein umgaben hochstämmige Apfel-, Birnen-, Pflaumen- und Kirschbäume als breite Gürtel unsere Dörfer und prägten als locker bepflanzte Obstwiesen, als Alleen oder prächtige Einzelbäume die Landschaft.

Heimstatt zahlreicher Tier- und Pflanzenarten
Streuobstwiesen beherbergen bei schonender Bewirtschaftung und Pflege eine besonders artenreiche Lebensgemeinschaft. Weit über 3000 Tierarten von Fledermäusen, Vögeln, Säugern bis hin zu Spinnen und Insekten nutzen dieses Biotop. Auch eine enorme Vielfalt an Pflanzenarten ist hier zu finden.

Die Streuobstwiese - ein gefährdeter Lebensraum
Ortsrandbebauung und veränderte Wirtschaftsformen der Landwirtschaft haben die Streuobstwiesen selten werden lassen. Erfreulicherweise gibt es wieder vielerorts Neupflanzungen, besonders durch die Naturschutzverbände.

Durch den drastischen Rückgang der Streuobst-Bestände sind viele ihrer typischen Bewohner wie der Wendehals im Bestand bedroht. Inzwischen schätzt man die Streuobstwiese als Biotop und Rückzugsgebiet für seltene Tier- und Pflanzenarten und bemüht sich um deren Schutz und Pflege. Neue Wirtschaftssorten sind an die Stelle des traditionellen Streuobstes getreten: Als Niederstammkulturen sind sie in Obstplantagen aufgereiht und verlangen intensiven Einsatz von Kunstdünger und Spritzmitteln. Auch hier beginnt erfreulicherweise in den letzten Jahren eine Rückbesinnung auf die alten, schmackhaften, teilweise regionaltypischen Obstsorten.

Ein langfristiger Schutz von Streuobstwiesen ist unseres Erachtens in erster Linie durch eine wirtschaftliche Aufwertung des Obstes zu erreichen !

Wo wir tätig sind
Apfelsammelaktionen mit Apfelsaft-Sonderpressung

Verkaufen Sie Ihr Streuobst an unser Apfelsaftprojekt. Wir bieten einen erheblich über dem Marktniveau liegenden Ankaufspreis.

.... oder sammeln Sie mit uns !

Apfeltage mit Sortenbestimmung und Apfelsortenausstellung, Beratung, Obstbaum-Sammelbestellung, Demonstration unserer Saftpresse, Streuobstverkauf und vieles mehr!

Saft von der Streuobstwiese
Unser Apfelsaft ist ein 100 % reiner, naturtrüber Presssaft ohne Zusätze, direkt nach dem Pressen in Flaschen gefüllt. Verarbeitet werden aromatische Apfelsorten von Streuobstwiesen unserer Region (Braunschweig, Helmstedt und Umgebung), die als vollreife Früchte wesentlich zum hervorragenden Geschmack des Saftes beitragen.

ASt e.V.
Sabine Fortak
Boimstorfer Str. 1
38154 Königslutter-Glentorf
Tel.: 05365 / 2430
Fortak@AG-Streuobst.de
www.streuobst-ag.de

Genuss & Dialog

Menü

Äpfel mit Gorgonzolasauce

*

Chicoréesalat mit Äpfeln

*

Apfel-Möhren-Salat mit geröstetem Sesam

*

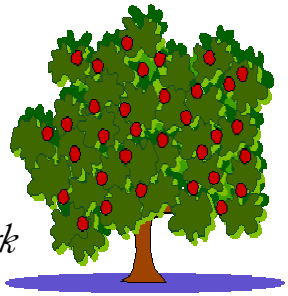
Scharfe Apfelsuppe

*

Amsterdamer Apfelgulasch

*

Apfel-Birnenkompott mit Zimtquark



Äpfel mit Gorgonzolacreme

Zutaten für 4 Personen:

4 Äpfel

Saft von 1/2 Zitrone

100 g Gorgonzola

100 g Sahne

frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 EL Balsamicoessig

8 grob gehackte Walnüsse

etwa 50 g Kresse

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit die Äpfel nicht braun werden.

Den Gorgonzola mit der Sahne glattrühren und mit dem frisch gemahlenen Pfeffer sowie dem Balsamicoessig würzen.

Die Apfelscheiben portionsweise auf vier Tellern anrichten und jeweils ein Viertel der Gorgonzolacreme darübergeben.

Mit den Walnüssen und der Kresse bestreuen.

Chicoreesalat mit Äpfeln

Zutaten für 4 Personen:

300 g Chicoree

300 g Äpfel

1/2 Becher Sauerrahm

1/2 Becher Joghurt

1 TL Honig

1 TL Senf

2 TL frische Kräuter (Dill, Schnittlauch oder Petersilie)

1/2 TL Vollmeersalz

Saft von 1 Zitrone, ungespritzt

16 Cashewnüsse

Zubereitung:

Joghurt und Sauerrahm verrühren und mit den angegebenen Zutaten eine Salatsauce bereiten.

Chicoree in 1/2 cm breite Streifen schneiden, Äpfel (möglichst rotbackig) mit der Schale fein würfeln und alles unter die Salatsauce heben.

In Portionsschälchen verteilen und mit einigen fein geschnittenen Cashewnüssen bestreuen.

Apfel-Möhrensalat mit geröstetem Sesam

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren

300 g Äpfel

1 Joghurt

1 EL Obstessig

1 TL Honig

1 MS Vollmeersalz

1 EL frischer Dill, gehackt

40 g gerösteter Sesam

Zubereitung:

Den Joghurt mit allen Zutaten verrühren, die Möhren und Äpfel reiben, unterheben und mit dem gerösteten Sesam bestreut reichen.

Scharfe Apfelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

4 Äpfel

Cayennepfeffer

Pfeffer

Salz

125 ml süße Sahne

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

3/4 l Fleischbrühe

1/2 Salatgurke

2 Paprikaschoten

1 TL Zucker

Zubereitung:

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Paprikaschoten waschen und putzen. Gurkenhälfte halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauslösen, Äpfel, Paprika und Gurke in feine Würfel schneiden und in die Brühe geben. Mit Butter und zerdrücktem Knoblauch garen.

Sobald das Gemüse gar ist, pürieren und mit Gewürzen und Zucker abschmecken. Mit Sahne verfeinern. Mit Gurken- und Paprikastreifen garnieren.

Amsterdamer Apfelgulasch

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
600 g Rindergulasch, mager
2 tb Oel
1 Lorbeerblatt
3/8 l Wasser
1 Fleischbrühwürfel, für
je 1/2 Liter Flüssigkeit
Salz
Pfeffer
250 g Zwiebeln
250 g Möhren
250 g Kartoffeln
500 g Äpfel, saeuerlich, z.B. Jonagold
2 Zweige Majoran, frisch
1 tb Honig
125 g Schlagsahne
1 tb Mehl

Zubereitung:

Knoblauch hacken, Fleischwürfel im heissen Öl rundrum anbraten. Knoblauch, Lorbeerblatt, Wasser und Fleischbrühwürfel zufügen.

Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln würfeln, Möhren und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Beides zum Fleisch geben und noch 30 Minuten garen.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Majoran hacken.

Gulasch mit Majoran und Honig abschmecken. Sahne und Mehl verquirlen, ins Gulasch rühren, aufkochen und noch ca. 5 Minuten köcheln.

Evtl. mit Majoranblättchen garnieren.

Apfel-Birnenkompott mit Zimtquark

Zutaten für 4 Personen:

Kompott:
500 g Äpfel
300 g Birnen
100 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
2 EL Zucker

Zimtquark:
250 g Magerquark
5 EL Milch
1 P. Vanillezucker
1/2 TL Zimt
1 EL Zucker

Äpfel und Birnen waschen, nach Belieben schälen. Früchte vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Früchte in Spalten schneiden. Wasser und Zitronensaft aufkochen. Früchte mit dem Zucker zum Saft geben. Früchte darin zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Kompott auskühlen lassen.

Magerquark, Milch und Vanillezucker glatt rühren. Mit Zimt und Zucker abschmecken. Kompott auf vier kleine Teller verteilen. Je einen Klecks Zimtquark darauf geben und mit etwas Zimt bestreuen.