

IHR HOFNAVIGATOR ZUR VIELFALT ...

andersARTig
SPOTLIGHT SORTENVIELFALT





ÄPFEL | 4



BIRNEN | 12



PFLAUMEN | 20



KÜRBISSE | 28



KARTOFFELN | 36

Regionaler Genuss ist IN.

In Nordrhein-Westfalen werden alte Sorten und neue Raritäten in einer beeindruckenden Vielfalt kultiviert. Es macht Lust, auf die Suche zu gehen, um diesen Sortenreichtum zu entdecken und die Heimatregion zu erschmecken.

Darüber hinaus tut Sortenreichtum gut. Er fördert die biologische Vielfalt in unserer Natur und obendrein freut sich unser Gaumen über Abwechslung.

Viel Vergnügen beim Aufspüren dieser regionalen Vielfalt!

MIT DIESEM HEFT
RÜCKEN WIR DIE
PERLEN ALTER
SORTEN & NEUER
RARITÄTEN INS
RAMPENLICHT UND
MÖCHTEN SIE
ALS FAN GEWINNEN!



SPOT AN FÜR DIE APFEL-VIELFALT!



“ Über Geschmack lässt sich streiten. Nur über den guten Geschmack eben nicht.

Und dafür setzen sich die Obstanbauer in NRW tagtäglich in ihren Apfelplantagen ein. So reifen in unseren Anlagen alte und neue Apfelsorten, darunter **Sommer, Herbst- und Winteräpfel**, die entsprechend ihrer Pflückreife geerntet werden.

Einzelne Apfelsorten brauchen eine gewisse Zeit der Nachreife. Währenddessen entwickeln sie ihr volles **sortentypisches Aroma**. Deshalb lagern wir diese Sorten bis zum optimalen Verkaufszeitpunkt ein.

Äpfel sind reich an Vitaminen und gesunden sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Häufig sind alte Sorten gesundheitlich wertvoller als die neueren Züchtungen. Sie enthalten meist einen größeren Anteil an Polyphenolen (Antioxidantien, die den Körper schützen), die auch dazu führen, dass die Früchte **für Allergiker verträglicher sind!**

Bei mir und meinen Berufskollegen können Sie alte und neue Sorten entdecken, probieren und z. T. auch **selber pflücken**. Ein ganz besonderes Erlebnis! “



Santana

- *1978 in den Niederlanden
- Elstar x Priscilla
- Mittelgroße bis große Früchte
- Süß-säuerlich im Geschmack, keine/kaum Reaktionen bei Apfellallergikern

Pinova

- *1965 in Deutschland
- Golden Delicious x Clivia
- Mittelgroße Äpfel
- Knackiges Fruchtfleisch, mäßig saftig
- Mit zunehmender Lagerung süßer werdend

Berlepsch

- *1880 in Deutschland (Niederrhein)
- Ananasrenette x Ribston Pepping
- Kleine bis mittelgroße Früchte
- Sehr saftig, erfrischend
- Hoher Vitamin C-Gehalt

RubINETTE

- *1966 in der Schweiz
- Golden Delicious x Cox Orange
- Kleine bis mittelgroße Äpfel
- Festes, knackiges Fleisch, sehr saftig
- Außergewöhnlich geschmackvoll

SANTANA

- DER ALLERGIKER-APFEL -



PINOVA

- DER GELBE WÜRZIGE -



BERLEPSCH

- DER, MIT DER RAUEN SCHALE -

DELBARESTIVAL

- DER APFEL FÜR
SÄURE-SENSEBLE -



RUBINETTE

- DER KINDERAPFEL -

BOSKOOOP

- DER SAURE BACKKÖNIG -



WELLANT

- DER, MIT DEM
ANGENEHMEN
NACHGESCHMACK -

Delbarestival

- *1976 in Frankreich
- Stark Jon Grimes x Golden Delicious
- Der frühe Apfel
- Festes, saftiges Fruchtfleisch
- Milde Säure; daher bei Kindern sowie Schwangeren beliebt

Boskoop

- *1856 in den Niederlanden
- Abstammung unbekannt, als Zufallssämling entdeckt
- Große Äpfel mit rauer Schale
- Säuerlicher Geschmack
- Perfekter Backapfel

Wellant

- *1987 in den Niederlanden
- Elise x Elstar
- Dunkler, roter Apfel mit grün-weißlichem Fruchtfleisch und relativ kleinem Kernhaus
- Saftig, knackig, fruchtbetont
- Rustikales Aromawunder

Die inneren Werte



VITAMINE ...

Äpfel enthalten neben Vitaminen über 30 Mineralstoffe sowie Spurenelemente. Der Berlepsch glänzt dabei mit 25 - 35 mg Vitamin C / 100 g.

SEKUNDÄRE PFLANZEN- INHALTSSTOFFE

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe beeinflussen die Stoffwechselprozesse positiv, können vor Infektionen schützen, den Cholesterinspiegel senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verringern.

Die meisten **sekundären Pflanzenstoffe** (z. B. Polyphenole) des Apfels befinden sich direkt unter der Schale. Deshalb sollten **Äpfel mit Schale verzehrt werden.**

BALLASTSTOFFE: PEKTIN UND ZELLULOSE

Besonders wegen des **hohen Gehalts an Ballaststoffen**, vor allem Pektinen, gilt der Apfel als das diätetische Obst schlechthin. Pektine haben eine quellende Wirkung, **fördern die Verdauung und steigern das Sättigungsgefühl.** Ballaststoffe regen die Dickdarmtätigkeit an, reinigen den Körper von Bakterien und toxischen Stoffen und dienen dazu, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Der Apfel besteht zu 85 % aus Wasser und enthält nur 58 kcal je 100 g.

ENERGIESPENDER

Die im Apfel verfügbaren Zucker sind gut als kurzfristige Energielieferanten geeignet. Der enthaltene Frucht- und Traubenzucker ist leicht verdaulich und für den Körper schnell erschließbar.

... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

REINBEIßEN UND MEHR ... Generell ist jeder Apfel einfach zum Reinbeißen!
Süß: RubINETTE | Süß-Säuerlich: Santana, Delbarestival, Wellant, Pinova, Berlepsch | Würzig-Sauer: Boskoop

Für besondere Formen der Verarbeitung sind bestimmte Sorten jedoch zu bevorzugen ...

BACKÄPFEL bewahren ihren Biss und ihre Form, wie z. B. der Boskoop oder auch der Berlepsch.

APFELCHIPS UND DÖRRÄPFEL werden bevorzugt aus den Sorten hergestellt, die sich nicht so schnell bräunlich verfärben. Hier bietet sich besonders der Berlepsch an.

Der Berlepsch eignet sich auch hervorragend für die Herstellung von **APFELMUS**. Wer die Äpfel ungeschält verarbeitet, erreicht durch die Pektine, die unter der Schale sitzen, dass das Mus etwas geliert.

Für **HERZHAFTES** sind besonders süße Sorten wie die RubINETTE geeignet, um sich mit Rotkohl und Braten den Teller zu teilen.

Zur **SAFTHERSTELLUNG** hat sich die Sorte Delbarestival hervor getan.



APFEL-TARTE

DAS BESONDERE APFELKUCHEN-DESSERT!

*Der Name der Tarte rührt aus
einem Missgeschick, welches
den zwei Schwestern Tatin
gelang :-)*

FÜR DEN TEIG

200 g Mehl
50 g Zucker
100 g kalte Butter
1 Prise Salz

FÜR DEN BELAG

1,25 - 1,5 kg Äpfel
(Boskoop)
2-3 EL Zitronensaft
150 g Zucker
75 g kalte Butter

SO EINFACH GEHT'S!

Mehl, Zucker, Salz und die Butter in Flocken zu Streuseln verarbeiten. 2-3 EL kaltes Wasser hinzugeben und alles zu einem **glatten Teig** kneten. Anschließend in Folie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Zucker bei geringer Hitze in einem Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Das **Karamell** in die Tarteform gießen und diese solange schwenken, bis der Boden gleichmäßig überzogen ist. Anschließend die Apfelviertel aufrecht, dicht aneinander in den Karamell setzen und die Butterflöckchen darauf geben. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der Form **ausrollen** und auf die Äpfel legen. Anschließend die Tarte 40 Min. backen, bis der Teig hellbraun und knusprig ist. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und nach etwa 10 Min. auf eine Tortenplatte **stürzen und noch warm servieren**.

ZUM DAHINSCHMELZEN LECKER!

SAUERLANDERPROBT!

SPOT AN FÜR DIE BIRNEN-VIELFALT!



“ Wie Äpfel, Aprikosen und Mandeln wird die Birne zum Kernobst gezählt und gehört zur Familie der Rosengewächse. Und doch verändern Birnen während des Nachreifens ihren Geschmack und ihre Konsistenz viel mehr als beispielsweise Äpfel. Deswegen habe ich neben dem richtigen Erntezeitpunkt, **besonders die Genussreife** für Sie im Blick.

Auch so könnte **Ihr Beitrag** - als Eltern, Paten, Großeltern ... - zur Artenvielfalt aussehen: **Zur Geburt** von Kindern werden häufig Bäume gepflanzt. Bei Mädchen ist dieses oft **ein Birnenbaum**. Die Bäume sollen mit dem Kind zusammen wachsen und idealerweise das erste Mal tragen, wenn das Kind in die Schule kommt. Mein Tipp: wie wäre es mit der über 200 Jahre alten Sorte „Köstliche von Charneu“, eine der säureärmsten Birnen, die besonders zart, saftig und süß schmeckt.

Übrigens: Die ersten Kultursorten sollen bereits vor rund drei- bis viertausend Jahren in Griechenland gefunden worden sein. **Mehrere tausend Birnensorten** sind heute bekannt. Sie tragen exotische Namen wie Clapps Liebling, Vereins Dechant oder auch Kaiserbirne. Sie sind häufig mehrere Jahrhunderte alt. “



Köstliche von Charneu

- *Um 1800 in Belgien
- Grünegefärbte Früchte
- Bei kalten Temperaturen bis ins neue Jahr lagerfähig
- Zart, saftig, sehr süß, Tafelbirne

Kaiserbirne (Bosc's)

- *Um 1800, Frankreich oder Belgien
- Rave Schale, die gelbbraun berostet ist
- Herbstbirne, gekühlt bis ins neue Jahr lagerfähig
- Süßsaurer, feines Aroma, Kochbirne

Concorde

- *1969 in England
- Rave, gelblichgrüne Schale
- Herbst- und Winterbirne, bis Feb. lagerfähig
- Süß im Geschmack, erinnert etwas an Melone, Tafelbirne

Alexander Lucas

- *1870 in Frankreich
- Glatte, grüngelbliche Schale, große Früchte
- Ernte im September, Genussreife im Oktober, bis zu 6 Monate lagerfähig
- Saftiges Fruchtfleisch mit angenehmer Süße

KAISERBIRNE

- DIE AUSGEZEICHNETE KOCHBIRNE -



CONCORDE

- DIE NEUE WÜRZIGE -



ALEXANDER LUCAS

- DIE ERTRAGREICHE -

KÖSTLICHE VON CHARNEU

- DIE SÄUREARME -

GELLERT

- DIE VIELSEITIGE -



VEREINS DECHANT

- DIE VOLLMUNDIGE
KÖNIGIN DER BIRNEN -



CLAPPS LIEBLING

- DIE FRÜHBIRNE -

Gellert

- *1820 in Frankreich
- Aufgeraute Schale mit braunem Rostüberzug
- Frühherbstbirne, Mitte Sept. - Ende Oktober haltbar
- Festes, süß-säuerliches Fruchtfleisch
- Tafelbirne, Dörr-, Saft- und Konservenbirne

Vereins Dechant

- *1849 in Frankreich
- Farbe von knackig-grün bei der Ernte bis saftig-gelb nach Reife
- Herbstbirne, gekühlt bis Dezember lagerfähig
- Saftreich und schmelzend
- Tafel- und Konservenbirne, häufig zum Backen genutzt

Clapps Liebling

- *1860 in Amerika
- Große Früchte mit glatter, gelbgrüner bis sattgelber Schale
- Feinsäuerliche Sommerbirne, Genussreife ab August

Die inneren Werte



DAS OBST FÜR SENSIBLE GENIEßER

Birnen enthalten **weniger Fruchtsäure** als Äpfel. Sie sind daher auch für säureempfindliche Menschen sowie kleine Kinder geeignet. Gekochte Birnen sind zudem die ideale **Schonkost**.

Auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe befinden sich bei der Birne in und direkt unter der Schale. Die sogenannten Flavonoide sollen das Immunsystem stärken und der Arteriosklerose entgegenwirken.

DER HIT FÜR OBSTFASTENTAGE

Birnen eignen sich besonders gut für Obstfastentage. Aufgrund des Kaliumgehaltes **wirken sie entwässernd**.

Auch ist die Birne **reich an Ballaststoffen**. Der wasserlösliche Ballaststoff Pektin unterstützt zum Beispiel die **Darmtätigkeit** und trägt zum **Sättigungsgefühl** bei.

Mit Blick auf die Energiezufuhr sind sie bei einem Gehalt von 55 kcal / 100 g mit Äpfeln vergleichbar.

BITTE NUR WASCHEN!

Birnen sollten vor dem Verzehr gewaschen, nicht jedoch geschält werden. Denn viele positive Inhaltsstoffe sind **unter der Schale konzentriert**.

Hier sind zum Beispiel Provitamin A, die Vitamine B1, B2, C, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen zu nennen.

... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

SO LAGERN SIE IHRE BIRNEN RICHTIG!

Da Birnen zu Hause meist sehr schnell nachreifen und ihre Vollreife erlangen, die dann wiederum nur kurz anhält, empfiehlt es sich, die Birnen zunächst im Kühlschrank zu lagern und dann jeden Tag eine oder zwei (je nach Birnenhunger) in die Obstschale zu legen oder zu einem leckeren Salat anzurichten.

EINMACHEN: Gellert, Vereins Dechant, Kaiserbirne (Bosc's)

DÖRREN: Gellert | **SAFT:** Gellert, Clapps Liebling | **MUS:** Clapps Liebling

TAFELOBST: Clapps Liebling, Gellert, Alexander Lucas, Concorde, Vereins Dechant, Kaiserbirne (Bosc's), Köstliche von Charneu

BACKEN: Im Gegensatz zu Tafelbirnen haben Kochbirnen meist festeres Fruchtfleisch mit kleinen Körnchen. Daher bieten sich Kochbirnen zum Backen häufig weniger an. Reife (aber nicht überreife) Tafelbirnen sind zu bevorzugen, wie beispielsweise Vereins Dechant.



BIRNEN IM SCHLAFROCK

GANZ SCHÖN AUSGESCHLAFEN!

FÜR 4 PERSONEN

275 g frischen
Blätterteig (1 Packung,
backfertig ausgerollt
auf Backpapier)
4 Birnen mit Stiel
(z. B. Vereins Dechant)

500 ml Weißwein
500 ml Birnensaft
5 schw. Pfefferkörner
1 Gewürznelke

200 g Gorgonzola

1 Eigelb

100 g gemischter
Salat

50 g Walnüsse

SO EINFACH GEHT'S!

Weißwein, Birnensaft, schwarze Pfefferkörner und Gewürznelke in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Birnen schälen - ohne den Stiel zu entfernen. Kerngehäuse mit einem Entkerner vom Blütenansatz aus entfernen. Birnen in die leicht köchelnde Pfanne setzen, ca. 10 Minuten garen und darin auskühlen lassen.

Käse klein würfeln und Birnen damit füllen; restliche Würfel kalt stellen.

Blätterteig in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, die Birnen damit umwickeln und ca. 15 Minuten kalt stellen.

Birnen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Eigelb pinseln und auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.

Salat, Walnüsse und restlichen Käse auf Tellern anrichten, mit Dressing (z. B. 1/2 gehackte kleine Zwiebel, 4 EL Weißweinessig, 1/2 TL mittelscharfer Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 6 EL Öl) beträufeln, Birnen dazu setzen und sofort servieren.

DER ATTRAKTIVE HINGUCKER FÜR IHRE GÄSTE!



SPOT AN FÜR DIE PFLAUMEN-VIELFALT!



“Eines vorab: **Alle Zwetschen sind Pflaumen, aber nicht alle Pflaumen sind Zwetschen.**

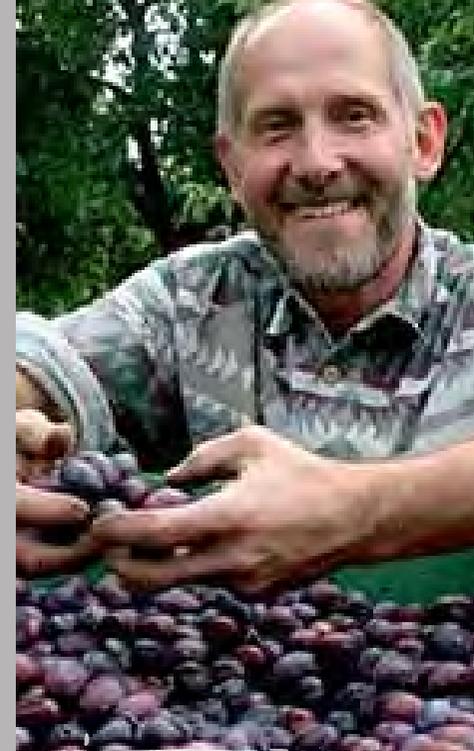
Denn Zwetschen sind eine Unterart der Pflaumen. Sie sind meist kleiner und länglich oval.

Neben den Zwetschen sind auch Mirabellen und Renekleden eine Unterart der weltweit mehr als **2.000 Sorten**.

Der Pflaumenanbau hat auf unserem Hof eine lange Tradition. Das **„goldene Blau“**, das unsere Bäume zur Ernte schmückt, gehört seit über hundert Jahren dazu. Die Vielfalt der von uns kultivierten Sorten ist groß.

Wir konzentrieren uns im Anbau nicht nur auf eine Sorte, weil wir all unseren Kunden die **passende Sorte** anbieten wollen. Denn jede Sorte ist einzigartig in ihren Eigenschaften - das beginnt bereits mit den unterschiedlichen **Erntezeitpunkten** (von ca. Mitte / Ende Juli bis ca. Ende September / Anfang Oktober), betrifft aber auch die Farbe, den **Geschmack** und die **Verwendungsmöglichkeiten** (Frischverzehr, Backen, Einkochen, Brennen).

Eine Besonderheit in unserem Pflaumensortiment: Die **Stromberger Pflaume g.U.** wird in Stromberg bereits seit 1790 kultiviert. Sie zeichnet sich durch ihren besonderen Geschmack und die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten aus. “



Katinka

- *1982 in Hohenheim, Ortenauer x Ruth Gerstetter
- Kleine bis mittelgroße, ovale Früchte, hellblau, teils etwas rötlich gefärbt
- Festes, saftiges Fruchtfleisch
- Reift ca. in der 3. Juliwoche
- Süßlich mit leichtem Zwetschenaroma
- Leicht vom Stein lösbar, nässt beim Backen nicht

Cacaks Schöne

- *1961 in Serbien, Wangenheimer x Hauszwetsche
- Mittlere bis große, ovale Früchte mit intensiver dunkelblauer Färbung
- Frühzwetsche, die im Juli / August reift
- Leicht säuerlich im Geschmack
- Gut zum Backen geeignet, Stein lässt sich gut ablösen

Hanita

- *1980 in Hohenheim, President x Auerbacher
- Länglich ovale Früchte mit einer leicht bauchigen Form, blau-violette Farbe

KATINKA

- DIE AROMATISCHE -



CACAKS SCHÖNE

- DIE IDEALE BACKZWETSCHEN -



PRESENTA

- DIE BESTENS LAGERFÄHIGE -



HANITA

- DIE WÜRZIGE -

HIER SEHEN SIE ALTE ZWETSCHENSORTEN
- „UNTERART“ DER PFLAUME -



PRESIDENT

- DIE SAFTIGE -

- Orangefarbenes Fruchtfleisch
- Reif ab Mitte August
- Sehr saftig, fein würziger Geschmack
- Als Tafelfrucht verbreitet, Stein gut lösbar

Presenta

- *1981 in Hohenheim, President x Ortenauer
- Spätreifende Frucht
- Relativ kleine Früchte mit gelbem Fruchtfleisch
- Säurearm und aromatisch
- Sehr gut zum Backen geeignet, lagerfähig

President

- *1901 in England, Abstammung unbekannt
- Sehr große Früchte mit blauroter Färbung und dunkelgelbem Fleisch
- Erntezeit ab Oktober
- Süß und mild im Geschmack
- Zum Frischverzehr, für Säfte, Fruchtaufstriche, lagerfähig

Die inneren Werte



DIE FARBE ZEIGT DIE GENUSSREIFE!

Reife **Pflaumen** sind an der tief **rotbläulichen** Färbung zu erkennen. Reife **Zwetschen** sind **dunkelblau**.

Pflaumen enthalten mit Eisen, Magnesium, Kalium, Kupfer und Zink wichtige Mineralstoffe.

Zu den Vitaminen in Pflaumen zählen Provitamin A, Vitamin C, E und Vitamine aus dem B-Komplex. Pflaumen erreichen bei den Vitaminen zwar keine Spitzenwerte, sie bilden aber durch ihre breite Palette an gesunden Inhaltsstoffen ein gutes Gesamtpaket.

SCHWUNG FÜR DEN DARM!

Pflaumen haben eine abführende Wirkung. Sie enthalten die wasserlöslichen Stoffe Pektin und Zellulose, die im Körper aufquellen und die **Verdauung ankurbeln**.

Die Früchte enthalten viel Fruchtzucker und sind damit perfekt für die schnelle Energiezufuhr bei einem Kaloriengehalt von 49 kcal / 100 g.

Gedünstete Pflaumen helfen gegen Sodbrennen.

... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

HIER SIND PFLAUMEN GUT AUFGEHOBen

Je nach Sorte sind die Früchte bis zu sieben Tage im Kühlschrank haltbar. Ungewaschen in einer Papiertüte sind sie im Gemüsefach des Kühlschranks gut aufgehoben. Dabei die Nähe zu Brokkoli, Blumenkohl oder Gurken meiden, da Pflaumen leicht den Geruch des Gemüses annehmen können.

ZWETSCHEN FÜR DEN KUCHEN!

Zwetschen sind generell gut zum Backen geeignet. Anders als die übrigen Pflaumensorten nassen sie im Ofen nicht und bleiben formstabil. Tendenziell lässt sich bei Zwetschen der Stein sehr gut vom Fruchtfleisch lösen. Gute Backzwetschen sind: Katinka und Presenta.

DÖRROBST: Hanita

TAFELOBST: Katinka; besonders saftig, süß und säurearm: Presenta

SAFT: Katinka, Hanita, President

FRUCHTAUFSTRICH, KOMPOTT: Hanita

LIKÖRE: President (sehr lagerfähig)



MÜSLIRIEGEL SELBSTGEMACHT!

PURE POWER IM QUADRAT

FÜR 25 STÜCK

200 g Pflaumen

125 g Butter

100 g Erdnusscreme

150 g brauner Zucker

3 EL Honig

250 g kernige
Haferflocken

Backpapier

SO EINFACH GEHT'S!

Ein halbes Backblech mit Backpapier auslegen und dabei einen kleinen Rand hochfalten.

Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und die Hälften in dünne Spalten schneiden.

Butter und Erdnusscreme in einem Topf auflösen. Zucker, Honig und Haferflocken unterrühren. Die Hälfte der Masse in die Form geben und glatt streichen. Pflaumen darauf verteilen und restliche Haferflockenmasse darüber geben und fest drücken. Ca. 25 - 30 Minuten bei 175 °C goldbraun backen.

Gut abkühlen lassen, Platte aus der Form heben und in Riegel oder 25 Stücke schneiden.

Müsliriegel bis zum Servieren kalt stellen.

DER REGIONALE ENERGIESPENDER!



SPOT AN FÜR DIE KÜRBIS-VIELFALT!



“ Der Kürbis schmückt & schmeckt!

Vielfalt in Optik und Geschmack ist beim Kürbis Programm. Bis zu **150 Sorten** bauen wir auf unseren Feldern an. Da ist für jeden was dabei: ob zum Dekorieren, zum Schnitzen oder zum Essen.

Unsere Sorten gehören zu den **drei Kürbisarten**, die überwiegend kultiviert werden: den Riesen-Kürbissen (*Cucurbita maxima*), den Moschus-Kürbissen (*Cucurbita moschata*) und den Garten-Kürbissen (*Cucurbita pepo*).

Kürbisse wurden bereits vor **8000 Jahren in Peru kultiviert**. Die Pflanzen waren, als Kolumbus eintraf, bereits züchterisch bearbeitet und somit echte Kulturpflanzen.

Der Kürbis ist mit seinen Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten ein echter **heimischer Tausendsassa**: er ist geeignet zum **Braten, Grillen, Dünsten, Überbacken, Kochen, Backen und Einlegen**.

Wir freuen uns, jedes Jahr dieses schmackhafte Kulturgut anbauen und pflegen zu dürfen. “



Gelber Zentner

- Nomen est omen: 15 - 50 kg
- Der Riesenkürbis aus Omas Garten: gelbes, grobfaseriges Fleisch
- Mild im Geschmack
- Suppen, Gemüse, zum Braten, Chutney

Buttercup

- *1931 in Amerika, 800 g - 3 kg
- Leuchtend oranges Fruchtfleisch
- Esskastanien-Geschmack
- Als Rohkost für Salate, zum Braten und Grillen sowie für Kuchen und Süßspeisen

Golden Nugget

- Ehemals in Neuseeland & Amerika zuhause
- Bis 500 g, tieforanges Fruchtfleisch
- Trockener als andere Kürbisse, deshalb ideal zum Raspeln und Unterheben: Pfannkuchenteig, Kuchen- und Brotzutat

Bischofsmütze

- *Beginn 1900 in Amerika eingeführt
- Früchte werden 1 - 2 kg schwer
- Süßes Fruchtfleisch
- Ausgehöhlt wird er gerne als Gefäß zum Servieren der Kürbissuppe genutzt



GELBER ZENTNER

- OMAS LIEBLING -



BUTTERCUP

- BUTTERART -



GOLDEN NUGGET

- DER ALLROUNDER -



BISCHOFSMÜTZE

- DER HINGUCKER ALS SUPPENSCHALE -

BUTTERNUT

- DER BIRNENKÜRBIS -



MIKROWELLENKÜRBIS

- DIE 5-MINUTEN-MAHLZEIT -

MUSKATKÜRBIS

- DER KNUFFIGE -



SWEET DUMPLING

- DER AROMATISCHE -

Muskatkürbis

- *Frankreich, 7 - 40 kg
- Oranges, festes Fruchtfleisch
- Süß fruchtiger Geruch, nussig
- Für Suppen und Püree

Butternut

- Früchte ähneln einer Birne
- Gewicht: 1 - 40 kg (je nach Sorte)
- sehr viel reines, dunkelgelbes Fruchtfleisch (Kerne unten)
- Feines, nussiges Aroma
- Leicht zu schneiden u. zu schälen; z. B. Scheiben als Schnitzel panieren und braten

Sweet Dumpling

- *Mexiko, ca. 500 g
- Knackiges Fruchtfleisch mit feinem Esskastanienaroma
- Rohkost für Salate, zum Braten, Grillen, für Kuchen & Süßspeisen

Mikrowellenkürbis

- Oranges Fruchtfleisch, 300 g,
- Für Mikrowelle & Ofengerichte
- Geschmackl. wie Süßkartoffeln



Die inneren Werte



STIMMUNGSKANONE ...

Kürbisse sind **wahre Stimmungsaufheller** - aufgrund ihrer Farbe, aber auch aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. Denn Kürbisse enthalten Tryptophan. Diese für den Körper essenzielle Aminosäure ist eine Vorstufe des Serotonins, welches die Stimmungslage beeinflusst.

MINERALIEN SCHLANK VERPACKT ...

Für kalorienbewusste Esser ist der Kürbis eine **hervorragende Wahl**. Mit nur 25 kcal je 100 g und rund 90 %igem Wassergehalt ist er für die schlanke Linie bestens geeignet.

Der Kürbis ist von Haus aus reich an Kalium und Ballaststoffen. Die leuchtend gelb-orange Farbe des Kürbis zeigt es bereits an. Er enthält viel Carotin (Provitamin A).

RAN ANS FLEISCH: SOFORT ODER SPÄTER ...

Die Schale von Speisekürbissen ist generell verzehrbar. Kürbisse mit harter Schale sollten Sie schälen. Kürbisse dazu halbieren und die Kerne im faserigen Gewebe mit einem Esslöffel ausschaben.

Als ganze Frucht sind Kürbisse **über Wochen oder auch Monate in kühlen und trockenen Räumen lagerfähig**. Sommerkürbisse können gut eingefroren werden. Fleisch in Stücke schneiden, 2 min blanchieren und anschließend einfrieren. Für die Verwertung die Stücke unaufgetaut dünsten.

Kürbis kann auch eingeweckt werden oder als Kompott haltbargemacht werden. Angeschnittene Kürbisse halten sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

SUPPE: Bischhofsmütze, Muscat de Provence, Golden Nugget

ZUM FÜLLEN: Muscat de Provence, Golden Nugget, Mikrowellenkürbis (Surprise)

ZUM BRATEN UND GRILLEN: Sweet Dumpling, Butternut, Buttercup

FÜR DEN OFEN: Mikrowellenkürbis, Gelber Zentner, Muscat de Provence, Butternut

FRUCHTAUFSTRICH UND CHUTNEY: Gelber Zentner

ROHKOST-SNACK: Sweet Dumpling, Butternut, Buttercup

KUCHEN UND SÜBSPEISEN: Sweet Dumpling, Mikrowellenkürbis (Surprise), Buttercup

KÜRBISSCHNITZEN: Gelber Zentner - nachdem Sie aus seinem Fruchtfleisch ein delikates Halloweenesüppchen gezaubert haben!



KÜRBIS-SCHNITZEL

RUNDE SACHE FÜR DEN GAUMEN!

FÜR 4 PERSONEN

1 kg Butternut-Kürbis
100 g Mehl
2 Eier
1 Prise Paprikapulver
Salz, Pfeffer
150 g Paniermehl
70 g geriebenen
Parmesan
50 g geriebene
Walnüsse
Gehackte Petersilie
Öl zum Anbraten

SO EINFACH GEHT'S!

Kürbis waschen und in ca. 1,5 cm dicke **Scheiben** schneiden (nicht halbieren, nicht schälen). Kerne in der Mitte mit einem Löffel herausnehmen, so dass schöne Ringe entstehen.

Drei Teller für die **Panade** herrichten: auf den ersten Teller das Mehl geben; auf dem zweiten Teller Eier mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit einer Gabel verquirlen; auf dem dritten Teller Paniermehl mit dem Käse, geriebenen Walnüssen und Petersilie mischen.

Jede Kürbis-Scheibe nun zuerst in Mehl, dann in Ei und anschließend im Paniermehl-Käse-Gemisch wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisschnitzel darin für ca. 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Dazu passt Feldsalat und Kräuterquark.

RUNDE SACHE FÜR DEN GAUMEN!



SPOT AN FÜR DIE KARTOFFEL-VIELFALT!



“ Aufgrund ihrer schönen Blüte hat die Kartoffelpflanzen **zunächst als Zierpflanze** Einzug in Europa gehalten. Die Italiener nannten die Kartoffel „tartufo“. Das ähnliche Aussehen wie Trüffel und das unterirdische Wachstum waren hierfür ausschlaggebend. Die Kartoffel trägt heute noch - je nach Region - ganz unterschiedliche Namen. So wird sie auch Erdapfel, Grumbeere oder Grundbirne genannt. Als Nachtschattengewächs ist die Kartoffel mit der Tomate, nicht jedoch mit der Süßkartoffel verwandt.

Der verschiedenartige Geschmack der Kartoffelsorten auf unserem Hof beeindruckt mich jedes Jahr aufs Neue. Besonderen Wert legen wir daher darauf, dass unsere Knollen nach der Ernte nicht behandelt werden. Denn nur so haben sie den echten, reinen Geschmack, den unsere Kunden so schätzen.

Alte Sorten sind unsere besondere Spezialität. Dazu zählen das Vohrener Hörnchen, die Black Princess oder auch die Blaue St. Galler, die optisch und geschmacklich einmalig sind. Aufgrund der **Blaufärbung eignet sich die St. Galler bestens zur Herstellung von farbenfrohen Kartoffelgerichten.** “



Leyla

- *1988 in Deutschland
- Vorwiegend festkochend
- Gelbe Schale, dunkelgelbes Fleisch
- Sehr frühe Kartoffel
- Würzig aromatisch im Geschmack

Laura

- *1998 in Deutschland
- Vorwiegend festkochend
- Rote Schale, dunkelgelbes Fleisch
- Mittelfrühe Sorte, lässt sich gut einlagern
- Cremiger Geschmack

Augusta

- *2004 in Deutschland
- Mehlig kochend
- Gelbe Schale, hellgelbes Fleisch
- Frühe Sorte
- Kräftiger Kartoffelgeschmack

Linda

- *1974 in Deutschland
- Festkochend
- Gelbe Schale, gelbes Fleisch
- Mittelfrühe Sorte
- Feiner, intensiver, leicht süßlicher Geschmack

LEYLA

- DIE WÜRZIGE -



LAURA

- DIE ROTE
KÖNIGIN -



AUGUSTA

- DIE PÜREE-KARTOFFEL -



LINDA

- DIE AROMATISCHE -

GUNDA

- DIE EDLE -



JELLY

- DIE KRÄFTIGE -



ALEXANDRA

- DIE FRÜHE -



VITELOTTE

- DIE BUNTE NOTE AUF DEM TELLER -

Gunda

- *1999 in Deutschland
- Mehlig kochend
- Gelbe Schale, sehr gelbes Fleisch; frühe Sorte
- Gute Lagerfähigkeit
- Edel und aromatisch

Jelly

- *2002 in Deutschland
- Vorwiegend festkochend
- Gelbe Schale, gelbes Fleisch
- Mittlere Sorte
- Angenehm kräftiger Geschmack

Alexandra

- *2013 in Deutschland
- Festkochend, gelbes Fleisch
- Sehr frühe Sorte
- Fein kerniger Geschmack

Vitelotte

- *vor 1830 in Frankreich
- Festkochend
- Dunkelblau-violette Schale
- Vom Geschmack her erinnert die Kartoffel an Esskastanien

Die inneren Werte



ÜBERRASCHEND KALORIENARM!

Kartoffeln sind prallgefüllt mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie bieten sich als Bestandteil einer **ausgewogenen, vollwertigen Ernährung** an. 100 g Kartoffeln enthalten nur 68 kcal. Das liegt unter anderem am geringen Fettanteil von 0,1 %.

Wichtigstes Kohlenhydrat der Kartoffel ist die Stärke, die erst durch Kochen als leicht verdauliche Energiereserve verwertbar ist. Unverdauliche Kohlenhydrate - die Ballaststoffe - sorgen für eine funktionierende Verdauung und tragen zum **Sättigungsgefühl** bei. Den Beinamen "Dickmacher" trägt die Kartoffel völlig zu unrecht, da es im Fall der Fälle die fettreichen Beilagen und Soßen sind, die das Kalorienkonto belasten.

VITAMINE IN DER KNOLLE!

Viele Vitamine tragen zu körperlichem Wohlbefinden und geistiger Leistungskraft bei. Besonders reich ist die Kartoffel an den **Vitaminen B1, B3 und C**. Der Vitamin-gehalt nimmt jedoch im Laufe der Lagerung und bei der Zubereitung ab.

Unter den Mineralstoffen sind besonders **Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor** hervorzuheben.

WICHTIGER HINWEIS: Grüne Stellen bei Kartoffeln sollten entfernt werden. Sie enthalten Solanin, welches zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen führen kann.

... und wie sie ihren besten Auftritt haben!

SOFORT GENIEßEN ODER LAGERN? DIE SORTE MACHT DEN UNTERSCHIED!

Sehr frühe Sorten (ab Ende Mai / Anfang Juni) haben eine sehr zarte Schale und sollten in kleinen Gebinden immer frisch gekauft und verzehrt werden. Frühe Sorten (ab Juli bis Mitte August) haben ebenfalls eine zarte Schale, können aber bis zum Herbst gelagert werden. Mittelfrühe (Mitte August bis Ende September) bis sehr späte Sorten (ab September) lassen sich gut einkellern.

Damit es besonders lecker wird, gibt es für die vielfältigen Kartoffelgerichte die passenden Sorten!

TYP „FESTKOCHEND“: springen beim Kochen nicht auf, bleiben fest, fein-körnig und feucht. Sie sind besonders für Salate, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln geeignet - z. B. Linda, Alexandra, Vitelotte

TYP „VORWIEGEND FESTKOCHEND“: springen beim Kochen nur leicht auf, sind mäßig feucht und deshalb für die Herstellung von Rösti und Pommes frites ebenso geeignet wie für Salz- und Pell- oder für Grillkartoffeln sowie für Gerichte mit Soßen oder Dips - z. B. Leyla, Laura, Jelly

TYP „MEHLIG KOCHEND“: grobkörnig, trockene Struktur, besonders für Eintöpfe, Suppen, Kartoffelpüree, Reibekuchen, Klöße und Kroketten geeignet - z. B. Augusta, Gunda



BLAUE KARTOFFEL- RÖSTI MIT FRISCHKÄSEDIP!

FÜR 5 RÖSTI

4 blaufleischige
Kartoffeln
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Dip

200 g Frischkäse
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 Bund Schnittlauch

SO EINFACH GEHT'S!

Die blaufleischigen Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen. Den entstehenden Kartoffelsaft abgießen.

Öl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse portionsweise hineingeben und plattdrücken, so dass dünne Rösti entstehen. Anrösten lassen und wenden.

Für den Dip die gelbe und rote Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden; Schnittlauch klein schneiden. Diese Zutaten mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dip separat servieren oder als Garnierung auf dem Rösti dekorativ als Tellergericht anrichten.

BUNTE ÜBERRASCHUNG FÜR KARTOFFEL-LIEBHABER!



SO VIELFÄLTIG WIE DAS LEBEN SELBST!

Alte und neue Obst- und Gemüsesorten begeistern mit vielschichtigen Aromen, einer großen Bandbreite an wertvollen sekundären Pflanzenstoffen und inspirieren zu neuen Rezepten. Abwechslung, die einfach gut tut!

Biologische Vielfalt sichert unsere Ernährung

Die Vielfalt der Natur mit ihren Arten und Sorten ist essenziell für eine ausgewogene Ernte in der Land- und Forstwirtschaft.

Sie liefert ein Reservoir an Genen für die landwirtschaftliche Sortenzüchtung. Gleichzeitig stellt sie durch die unterschiedliche Widerstandsfähigkeit eine Art natürliche Versicherung gegen Krankheiten und Ernteaufälle dar. Bewahren Sie diese Vielfalt ganz einfach durch Ihren Verzehr!

IHR VORTEIL IN DER KÜCHE:

DA SICH ALTE SORTEN ÜBER
GENERATIONEN HINWEG
AN DIE BEDINGUNGEN
EINER REGION ANGEPASST
HABEN, SIND SIE "HART
IM NEHMEN" UND HABEN
EINE GUTE HALTBARKEIT!



HIER GEHT'S EINFACH ZUR VIELFALT!

Auf www.landservice-nrw.de finden Sie ganz in Ihrer Nähe Bauernmärkte und Hofläden mit einem vielseitigen Sortiment saisonaler Produkte direkt aus der Region. Das passende Rezept gibt es per Klick auf www.land-wissen.de.

Viel Freude und guten Appetit bei neuen und alten Geschmacksreisen!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung
Nevinghoff 40, 48147 Münster, 1. Auflage: 11 / 2017

TEXTE

Katrin Quinckhardt, Referentin für Regionalvermarktung
und Ernährungskommunikation

LAYOUT

Renate Miethe, Landservice-Agrarmarketing

FOTOS

ILLUSTRATION: Gerisch, Countrypixel, pixelkorn, Olaola, Fiedels, IrisArt, Robert Kneschke, psdesign1, perfidni1, Natalia, M.studio, Leonid Nyshko, Roman Samokhin, Ildi, Africa Studio, Ali Safarov, Artem Shadrin, Angel Simon, by-studio, oxie99, Perednianskina, MP2, katrinkivi, Barbara Pheby (2) © Fotolia | annca © Pixabay | nbixer, womue, patpics, olhaafanosieva, anguyen, Margit Power, 2002lubava1981, kab-vision, xplorecreativity, M.studio, exclusive-design, reichdernatur © Fotolia
PRODUKTFOTOS: Apfel: Herzapfelhof Lühs GmbH & Co. KG, www.herzapfelhof.de | Birnen: VBöGL, www.vbogl.de/ | Pflaumen: Bundesortenamt, www.bundesortenamt.de und mr-pflanzenvertrieb, www.mr-pflanzenvertrieb.de | Kürbis: Cornelia Hochstetter, Beatrix Stertmann, www.stertermann.de und FLOVEG GmbH, www.bobby-seeds.com | Kartoffeln: Bioland Hof Jeebel, www.biogartenversand.de und Swen Gündel, www.guendels-kulturstall.de und Anton Wagner, www.wagner-kartoffeln.de

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.