



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 3 | 2013



Regionale Küche

## Vielfalt genießen

**POLETTO UND MÄLZER**  
Rezepte der Stars

**ALTE ARTEN**  
Landsorten entdecken

**LANDFRAUEN-TIPPS**  
Tradition und Moderne

# Liebe Leserinnen und Leser,

viele Spitzenköche entdecken die vielfältigen Produkte der heimischen Landwirtschaft wieder. So spielen Rote Bete und Schwarzwurzeln auch eine Hauptrolle in den Rezepten, die **Cornelia Poletto** und **Tim Mälzer** für diese Ausgabe von KOMPASS ERNÄHRUNG zur Verfügung gestellt haben.

Die Besinnung auf heimische Ware ist kein Zufall. Die Vielfalt auf dem Feld sowie in Stall und Garten hierzulande ist beeindruckend: Über 2.000 Apfelsorten gibt es, wenigstens 110 Hühner- und fast 50 Rinderrassen – um nur einen Teil zu nennen. Doch von den Tausenden Apfelsorten stehen im Supermarkt nur einige wenige zur Auswahl. Da droht ein riesiger Verlust. Nicht nur für die Natur, auch

für unseren Esstisch. Denn dieser Garten Eden der Vielfalt steckt voller Überraschungen.

Die vielen alten Sorten eröffnen einen enormen Reichtum an Formen und Farben, an Geschmacksrichtungen und Verwendungseigenschaften. Die traditionellen landwirtschaftlichen Produkte sind ein unermesslicher Gewinn für die Küche von heute. Das zeigen auch die Rezepte der Spitzenköche.

Natürlich sprechen noch weit mehr Gründe dafür, sich mit frischen Lebensmitteln zu beschäftigen und sich selbst an den Kochtopf zu wagen: **Eine selbst zubereitete Mahlzeit ist fast immer deutlich günstiger als ein vergleichbares Fertigergericht. Heimische Produkte der Saison sind dank kurzer Lieferwege frisch und umweltfreundlich.**

Fragen Sie deshalb Ihren Händler nach den alten Landsorten und entdecken Sie auf dem Wochenmarkt, im Bioladen oder auch in vielen Supermärkten solche Sorten und Rassen neu! Vom Teltower Rübchen bis zum Deutschen Sattelschwein stoßen Sie auf eine faszinierende Fundgrube, deren Vielseitigkeit auch für die gesunde Ernährung ideal ist. Denn vielseitig essen heißt ausgewogen essen.

**Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wollen wir Lust auf Vielfalt machen, aufs Selber-Kochen und auf den Umgang mit heimischen, regionalen Produkten.** Dafür wünschen wir Ihnen eine gute Portion Entdeckerfreude.

Ihr Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

## Inhalt

Starköchin Cornelia Poletto:

**Vielfalt macht Spaß und schmeckt!** ..... S. 3

Neue Landlust:

**Bauernhöfe zum Besuchen** ..... S. 4/5

Rezepte mit alten Gemüsesorten:

**Auf dem Herd der Starköche** ..... S. 6/7

Altes Wissen:

**Die Tipps der Landfrauen** ..... S. 8/9

Küchenmythen:

**Stimmt das eigentlich?** ..... S. 10/11

Zu guter Letzt:

**Tipps und Bezugsquellen** ..... S. 12

TV-Köchin Cornelia Poletto:

# “Meine Gäste wollen keine Erdbeeren im Dezember”

Immer mehr Gäste in meinem Restaurant sagen: “Wir wollen im Dezember weder Erdbeeren noch Spargel auf dem Teller, sondern das, was unsere Natur im Winter hergibt.” Als Köchin kann ich das nur begrüßen. Denn nur mit **frischen Zutaten** kann man **erstklassige Qualität** liefern. Und frisch bedeutet eben grundsätzlich auch: **Lebensmittel, die nicht weit gereist sind, das heißt direkt aus der Region.**

**Zum Glück ist die Vielfalt unserer heimischen Wintergemüse groß.** Dass Mangold, Pastinaken oder alte Möhrensorten zur Zeit ein so großes Revival erleben, liegt unter anderem an ihrem sensationellen Aroma. Wenn man hier etwas experimentiert, vor allem mit einem schönen Olivenöl und Kräutern, entdeckt man, wie wunderbar diese Wurzeln, Knollen und Rüben zum Beispiel zu einer modernen, mediterranen Küche passen.

Wichtig ist, nicht so viele verschiedene Dinge wie möglich auf den Teller zu bringen, das wäre falsch verstandene Vielfalt! Stattdessen muss man ein Produkt zum Star machen und drumherum etwas zaubern, das den Geschmack des Hauptdarstellers noch hervorhebt.

**Achten Sie darauf, sich Zeit für das Kochen und das Essen zu nehmen,** am besten in einer netten Runde. Es gibt keinen wirksameren “Genussverstärker”! Und noch ein Tipp zur Zubereitung: die **Gemüse nicht in zu viel Wasser kochen**, denn das nimmt den Geschmack.



Schneiden Sie das Gemüse in mundgerechte Stücke und lassen Sie es in seinem eigenen Sud garen. Zum Beispiel kleine Rübchen oder Karotten: nur mit etwas Butter anschwelen, vielleicht einen ganz kleinen Schluck Wasser dazugeben, ein bisschen Vanille – fertig. Probieren Sie’s! Oder meinen persönlichen Favoriten, die Rote Bete: ob als Carpaccio (ganz dünn gehobelt) oder geschichtet mit ein bisschen Ziegenkäse und im Ofen gratiniert, eine kleine Kürbiskern-Vinaigrette dazu – einfach lecker! Das Rezept finden Sie auf Seite 6.

Viel Vergnügen damit wünscht Ihre  
**Cornelia Poletto**

---

*Cornelia Poletto führt in Hamburg ihr eigenes Restaurant und gehört zu den bekanntesten deutschen Köchinnen. Im TV ist sie unter anderem in “Polettos Kochschule”, “Lanz kocht!” und “Küchenschlacht” zu sehen.*

# Frisch vom Acker

Auf vielen Bauernhöfen lässt sich die faszinierende Welt der heimischen Tiere und Pflanzen neu entdecken. Diese Vielfalt bringt neue Geschmackserlebnisse in die Küche und hilft, das Überleben alter Sorten, Rassen und Arten zu sichern.



**O**stfriesische Palmen, Duwicker Möhren und lila Zauberbohnen schmücken den Hofladen des ehemaligen Rittergutes. Über das Kopfsteinpflaster laufen Kinder und Erwachsene an einem Trecker vorbei zum Geflügelgatter: Es gibt viel zu entdecken auf der

## Gehen Sie mal hin!

Auf folgenden Internetseiten gibt es eine große Auswahl von Bauernhöfen, die neugierige Besuchergruppen und Kunden in den Hofläden gern empfangen und Lust auf regionale Vielfalt machen.

- [www.g-e-h.de](http://www.g-e-h.de)
- [www.demonstrationsbetriebe.de](http://www.demonstrationsbetriebe.de)
- [www.domaene-dahlem.de](http://www.domaene-dahlem.de)

**Saftig, feinwürzig, hellgelb:**

*Der Gravensteiner gilt als eine der besten Apfelsorten und ist seit 1669 in Deutschland bekannt.*

Domäne Dahlem, die gleichzeitig Museum und Bio-Bauernhof ist. **Kindergärten, Schulen und Familien – rund 300.000 Berlinerinnen und Berliner kommen jedes Jahr um zu sehen, zu riechen und zu schmecken, welche biologische Vielfalt in ihrer Region wächst.** Und der Tisch ist reich gedeckt: In Hunderten von Jahren haben die Bauern bei ihren Nutzpflanzen wie Kartoffeln, Tomaten, Kohl und Blattgemüsen eine große Zahl unterschiedlicher Spezialitäten gezüchtet. Nicht nur rund um Berlin.



**Stressresistent, viel Nachwuchs, ordentlich Fett auf der Rippe:** Das Bentheimer Schwein wurde ab 1850 in Norddeutschland gezüchtet.

**Von Kleingärtnern vor dem Aussterben bewahrt:**  
*Teltower Rübchen wurden schon von Kant und Goethe geliebt.*



Namen wie Bamberger Hörnchen, Blauer Schwede oder Ackersegen erinnern beispielsweise an die reiche Geschichte des Kartoffelanbaus in Deutschland. Solche Sorten versprechen auch heute noch vielfältige Geschmackserlebnisse.

**Doch diese Welt der alten Sorten und Arten ist bedroht.** Die Vielfalt der

Tierrassen und Pflanzensorten nimmt nach Angaben der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) weltweit rapide ab. Wenige moderne, auf größere Einheitlichkeit gezüchtete Sorten und Rassen verdrängen die so genannten Landsorten und traditionellen Rassen. Von den in Deutschland heimischen Nutztierassen gelten heute die meisten als gefährdet. Zwar stehen der Landwirtschaft hierzulande mehr als 2.600 zugelassene Pflanzensorten zur Verfügung. In der Praxis dominieren aber nur wenige Nutzpflanzen den Anbau. Und jede Sorte, die nicht mehr angebaut und genutzt wird, läuft Gefahr, unwiederbringlich verloren zu gehen.

**“Bewahren durch nutzen”** lautet darum ein Rezept gegen den Verlust der Vielfalt. Eine Schlüsselrolle kommt dabei den Verbrauchern zu. **Die Nachfrage nach alten Sorten und Rassen im Supermarkt, im Bioladen und auf dem Wochenmarkt ist**



**Schön und produktiv:**

*Vorwerk-Hühner – hier der Hahn – wurden um 1900 von Oscar Vorwerk in Hamburg gezüchtet.*

**der beste Schutz vor dem Verschwinden.** Und es lohnt sich: Die Duwicker Möhre gilt als Mutter der Karotte, sie ist besonders süß und knackig. Ein Gericht aus blauen Kartoffeln – den Blauen Schweden – oder den von Köchen hoch geschätzten Bamberger Hörnchen ist ein Fest für Augen und Gaumen. Und die Ostfriesische Palme, eine alte Grünkohl-Sorte, wird jetzt auch von Fernsehköchen wiederentdeckt.

Weitere Einkaufstipps: **“Checkliste: Vielfalt beim Einkaufen”** auf [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) ■

**Festkochend, klein, länglich:**

*Bamberger Hörnchen werden seit 1870 in Süddeutschland angebaut.*



# Zu Tisch, bitte!

**Lust auf neue Vielfalt in der Küche?**

Lassen Sie sich inspirieren von den Lieblingsrezepten von **Cornelia Poletto** und **Tim Mälzer**.

Schmeckt nach Mittelmeer:  
**Rote Bete mit Kürbiskern-Vinaigrette und Frischkäse**



**CORNELIA POLETTO:**

## Gebackene Rote Bete mit Kürbiskern-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen

½ Bund Thymian, 40 g geriebener Parmesan, 8 kleine Rote Beten (à ca. 80 g; gekocht und geschält), 8 Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 20 g), 3 Esslöffel Olivenöl, 30 g Kürbiskerne, 2 Esslöffel Balsamessig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Esslöffel Kürbiskernöl, 3 Esslöffel Raps- oder Traubenkernöl, einige Stiele Petersilie

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und mit dem Parmesan mischen. Die Roten Beten je zwei-

mal quer durchschneiden, so dass 3 Scheiben entstehen. Die Ziegenfrischkäse einmal quer durchschneiden. Eine ofenfeste Form mit 1 Esslöffel Olivenöl ausstreichen. Jeweils die untersten Scheiben der Roten Beten in die Form setzen. Die Käsescheiben mit beiden Seiten in die Parmesanmischung drücken, je 1 Scheibe auf die Roten Beten setzen. Die mittleren Rote-Bete-Scheiben und je 1 weitere Käsescheibe darauflegen und mit den obersten Rote-Bete-Scheiben abdecken. Mit der restlichen Parmesanmischung bestreuen und dem übrigen Olivenöl beträufeln. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Essig, Salz, Pfeffer und die restlichen Öle verrühren. Die Kürbiskerne



**Schwarzwurzeln** sind ein seltenes, aber sehr schmackhaftes Gemüse. Auf Wochenmärkten kann man sie eigentlich überall gut bekommen. Man schätzt die **große geschmackliche Vielfalt**, die uns alte Nutzpflanzensorten und Tierrassen bieten, am besten, indem man sich informiert, sie gezielt beim Obst- und Gemüsehändler oder in der Fleischerei und im Fischfachgeschäft nachfragt und dann auch mal was Neues ausprobiert! « **TIM MÄLZER**

untermischen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Roten Beten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Kürbiskern-Vinaigrette beträufeln und mit Pfeffer und der Petersilie bestreuen. Dazu passt Feldsalat.

**TIM MÄLZER:**

## Schwarzwurzeln à la Crème mit Hackbraten

### Zutaten für die Schwarzwurzeln à la Crème:

800 g Schwarzwurzeln, Saft von 1 Zitrone, 2 Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer, 1 gehäufter Esslöffel Mehl, 600 ml Milch, ½ Bund Petersilie

Schwarzwurzeln gründlich unter kaltem Wasser abbürsten, schälen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und reichlich Zitronensaft geben, damit sie nicht braun werden. Schwarzwurzeln in Scheiben schneiden und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Schwarzwurzeln darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und 2 bis 3 Minuten anschwitzen. Die Hälfte der Milch zugießen. Salzen, pfeffern und 20 bis 25 Minuten bei milder Hitze garen. Nach und nach die übrige Milch zugeben. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren unter die Schwarzwurzeln mischen. Mit Zitronensaft abschmecken.

### Zutaten für den Hackbraten:

1 altbackenes Brötchen, 2 Zwiebeln, 4 Bund Petersilie, 1 Esslöffel Butter, 500 g Kalbshack, 1 Ei (Klasse M), Salz, Pfeffer, 2 Teelöffel getrockneter Majoran, 2 Stangen Lauch, 300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 200 g dünne Speckscheiben, 2 Esslöffel Olivenöl

Das Brötchen mit reichlich lauwarmem Wasser einweichen und mit einem Teller beschweren. Zwiebeln fein würfeln, Petersilie hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten, lauwarm abkühlen lassen. Brötchen mit den Händen kräftig ausdrücken. Hackfleisch mit Ei, Zwiebeln, Petersilie und Brötchen in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Alles kräftig mit den Händen durchmischen. Lauch putzen, gründlich waschen und die dunkelgrünen Teile entfernen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform so mit den Speckscheiben auslegen, dass sie rund 5 Zentimeter über den Rand lappen. Kartoffeln darauf verteilen. Die Hälfte der Hackmasse in die Form geben. Lauch hineindrücken und die übrige Hackmasse daraufgeben. Den überlappenden Speck darüberlegen und mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde braten (keine Umluft). Hackbraten aus der Form stürzen und mit den Schwarzwurzeln servieren. ■

## Von Landfrauen lernen

# Köstlichkeiten vom Wegesrand ...

**Gut kochen, sparsam wirtschaften und Vorräte schaffen, davon verstehen Landfrauen etwas.** Wie leicht das nachzumachen ist, verrät **Annemarie Strüber**, Hauswirtschaftslehrerin und Mitglied im Vorstand des Niedersächsischen Landfrauenverbandes Hannover.



**Frau Strüber, wissen wir heute genug über Lebensmittel?**

Nein, sicher nicht. Wenn ich sehe, wie erfolgreich sich Fertigprodukte verkaufen, dann denke ich schon, dass wichtige

Grundkenntnisse fehlen. Es gibt zum Beispiel fertigen Pfannkuchenteig in der Flasche, der mit Milch aufgefüllt und geschüttelt werden muss. Fast genauso schnell und viel preisgünstiger macht man ihn selbst. Was braucht man denn außer Milch? Mehl, Eier und etwas Salz!

**Ist Vorratshaltung noch sinnvoll?**

Auf jeden Fall! Das beginnt schon mit der selbstgekochten Marmelade. Die Zubereitung ist kinderleicht, spart Geld und macht einfach Freude. Auch spezielle Essigsorten lassen sich sehr einfach ansetzen, verfeinern Salate und Desserts und sind immer ein schönes Geschenk. Holunderessig etwa schmeckt mit seinem feinerben Aroma gut zu einem

gemischten grünen Blattsalat, aber auch im Hausmacher-Rotkohl, den ich ebenfalls auf Vorrat einkoche. Sie übergießen einfach 200 Gramm entstielt Holunderbeeren mit einem halben Liter kochendem Weinessig und lassen das über Nacht stehen. Am nächsten Tag geben Sie die Mischung durch ein Sieb und fangen die Flüssigkeit auf. Dann mit zwei geschälten Schalotten, einer Gewürznelke und fünf Pfefferkörnern in einem Topf kräftig aufkochen, in eine Flasche füllen, nach 14 Tagen durchsieben und in einer gut verschlossenen Flasche lagern. Fertig – das Ganze hält sich problemlos zwei Jahre.

**Und wenn gerade kein Holunder zu haben ist?**

Die Erntezeit von Holunder ist tatsächlich nur kurz, etwa drei Wochen im Frühherbst. Eine schöne Alternative ist auch Himbeeressig. Einfach frische oder gefrorene Himbeeren in eine Flasche füllen, mit gutem Weinessig aufgießen und 14 Tage auf der Fensterbank stehen lassen, dabei ab und zu schütteln. Dann durchsieben und den Essig wieder in Flaschen füllen.



*Apfel-Ingwer-Marmelade:  
überraschend und leicht gemacht*

### **Darf man das, was am Wegesrand wächst, eigentlich einfach so mitnehmen?**

Wildbeeren ja, in haushaltsüblichen Mengen. Bei Bäumen am Straßenrand sollte man vorsichtshalber bei der Gemeinde nachfragen. Meine Lieblingssorte beim Apfel ist übrigens der alte Boskop. Der schmeckt feinsäuerlich und zerfällt leicht, das ist für Marmelade ideal. Aber auch für Bratäpfel verwende ich ihn. Bei der Füllung ist vieles möglich. Marmelade, Preiselbeeren, eine Eischneefüllung mit gemahlenden Haselnüssen und etwas Zucker. Sie können auch Marzipan hineinstecken. Wichtig ist nur: ein Stückchen Butter obendrauf und die Vanillesoße dazu nicht vergessen!

## **Apfel-Ingwer-Marmelade**

1 kg Äpfel, ¼ Liter Apfelsaft, 2 Zitronen,  
1 Stück Ingwer (ca. 30 g), 1 Prise Zimt,  
1 kg Gelierzucker sowie ca. 7 Marmeladengläser

Äpfel schälen, Gehäuse entfernen, 1 Kilogramm abwiegen und grob raspeln, mit

dem Apfelsaft und dem Zitronensaft vermischen. Ingwer schälen, reiben und mit dem Zimt zu den Äpfeln geben, mit dem Gelierzucker vermischen, unter Rühren zum Kochen bringen. Dann 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen. Achtung: Die Marmelade brennt leicht an, daher gut umrühren.

## **Bratäpfel**

Pro Person 1 Apfel waschen, Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher oder einem scharfen Messer entfernen. Ungeschält nebeneinander in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform setzen. Nach Belieben füllen, 1 Esslöffel Zucker mit 1 Teelöffel Zimt mischen, über die Äpfel streuen, je 1 Butterflöckchen obenauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad rund 30 Minuten backen. ■



## **Die Landfrauen**

Beim Deutschen LandFrauenverband e.V. sind eine halbe Million Frauen aus dem ländlichen Raum organisiert. Sie engagieren sich auch bei INFORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – und vermitteln in Schulen als Expertinnen Küchenwissen und Freude an gesunder regionaler Ernährung. Die Schülerinnen und Schüler erwerben dabei den aid-Ernährungsführerschein.

**Infos und Kontakte auf [www.landfrauen.info](http://www.landfrauen.info) und auf [www.in-form.de](http://www.in-form.de)**

**KNOW-HOW  
FÜR DIE KÜCHE**



**Ernährungswissen**

# Richtig oder falsch?

Manche Küchenmythen halten sich hartnäckig und finden sich immer wieder in Gesprächen mit Freunden und Bekannten. Doch genau weiß oft niemand, ob wirklich was dran ist. Überprüfen Sie hier Ihr Wissen über Lebensmittel, Hygiene und Ernährung. Auf [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) finden Sie viele weitere Fragen und Antworten rund ums Essen.

### **Grünkohl darf nur nach dem Frost geerntet werden!**

**Falsch.** Grünkohl wird unabhängig vom Frost geerntet. Allerdings ist Grünkohl, der längere Zeit auf dem Feld kalten Temperaturen ausgesetzt ist, schmackhafter. Denn wenn es auf dem Feld kälter wird – Frost und Minusgrade sind aber nicht erforderlich – verlangsamt sich der Stoffwechsel der Pflanze und sie verbraucht weniger Zucker. Dadurch steigt der Zuckergehalt in der Pflanze und der Grünkohl schmeckt süßer.

### **Bei Obst reicht es grundsätzlich aus, schimmelige Stellen großzügig auszuschneiden!**

**Falsch.** Angeschimmelter Obst kann Schimmelpilzgifte wie Patulin bilden. Patulin kann bei den meisten Obstsorten aus dem befallenen Gewebe auch in das gesunde Gewebe gelangen. Eine Ausnahme sind jedoch Äpfel, bei denen Patulin nicht aus dem Befallsherd herauswandert. *Tipp: Entfernen Sie bei Äpfeln braune Stellen großzügig. Alle anderen Obstsorten sollten Sie bei Schimmelbefall entsorgen.*

### **Unbehandelte Zitronen muss man nicht waschen!**

**Falsch.** Unbehandelt bedeutet nicht automatisch unbelastet. Der Hinweis „unbehandelt“ bei Zitrusfrüchten bezieht sich nur auf die Behandlung (z. B. mit Konservierungsstoffen oder Wachs) nach der Ernte. Er sagt hingegen nichts darüber aus, ob die Frucht beim Anbau gegen Krankheiten oder Insektenbefall behandelt wurde. *Tipp: Waschen Sie auch „unbehandelte“ Früchte mit heißem Wasser ab. Wer auf eine möglichst geringe Schadstoffbelastung setzen möchte, sollte auf Bio-Zitronen zurückgreifen.*

### **Hackfleisch muss am Kauftag verbraucht werden!**

**Richtig.** Hackfleisch ist ein sehr empfindliches Lebensmittel, das schnell verderben kann. Des-

halb sollte frisches Hackfleisch vom Metzger am besten direkt am selben Tag verbraucht werden. Wenn das nicht möglich ist, empfiehlt es sich, das Fleisch vorübergehend einzufrieren. Abgepacktes Hackfleisch kann, wenn die angegebenen Lagerbedingungen (z. B. Kühltemperatur) eingehalten werden, auch ein paar Tage länger aufbewahrt werden.

### **Das Spicken oder Umwickeln mit Speck macht Fleisch saftiger!**

**Falsch.** Fleisch kann durch das Umwickeln mit Speck nicht saftiger werden, da es das Fett aus dem Speck nicht aufnehmen kann. Das Fett bleibt lediglich an der Oberfläche. Der Eindruck der Saftigkeit entsteht nur durch den gemeinsamen Verzehr des Fleisches mit dem Fett des Specks.

### **Kunststoffbrettchen sind aus hygienischer Sicht besser als Holzbrettchen!**

**Falsch.** Sowohl Holz- als auch Kunststoffbrettchen sind aus hygienischer Sicht zur Lebensmittelverarbeitung geeignet. Da beide eine weniger harte Oberfläche haben als Glas oder Granit, sind sie schonender für Messerklingen. Mit zunehmendem Gebrauch entstehen allerdings meist tiefere Rillen, die schwer zu reinigen sind. Es ist deshalb wichtig, Schneidbretter nach dem Gebrauch sorgfältig zu reinigen und zerkratzte Bretter regelmäßig gegen neue auszutauschen.

### **Nudeln müssen nach dem Kochen abgeschreckt werden!**

**Falsch.** Nudeln sollten nach dem Kochen nicht abgeschreckt werden, sonst haftet die Soße nicht richtig. Übrigens: Auch mit Öl im Kochwasser haftet die Soße nicht gut. *Tipp: Rühren Sie die Nudeln beim Kochen gelegentlich um – so verhindern Sie das Zusammenkleben.*

# Tipps zum Weiterlesen

## Faszination Vielfalt

Mehr über den Schutz alter Rassen und Sorten erfahren Sie unter

→ [www.genres.de/infos-fuer-verbraucher](http://www.genres.de/infos-fuer-verbraucher)

## Regional und saisonal

Auf der Seite des aid infodienstes gibt es viele Hinweise zur Zubereitung saisonaler Produkte.

→ [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

## Ratgeber

Auf der Seite der Initiative IN FORM der Bundesregierung finden Sie praktische Ideen fürs Einkaufen und Kochen, Rezepte und auch einen ausführlichen Saisonkalender.

→ [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Schützen und nutzen

Regionale Produkte, oft von alten Rassen und Sorten, finden Sie beispielsweise unter folgenden Adressen:

→ **Arche-Höfe:** [www.g-e-h.de](http://www.g-e-h.de)

→ **Arche-Passagiere:** [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

## Regional auswählen

Auf der Internetseite des Vereins Regionalfenster e. V. findet man ab Januar 2014 Hinweise zu regionalen Produkten. Der Zusammenschluss von Händlern und Erzeugern hat ein Siegel entwickelt, das ausweist, aus welchen Bundesländern oder Regionen die Hauptbestandteile der geprüften Produkte kommen.

→ [www.regionalfenster.de](http://www.regionalfenster.de)



*Lecker und farbenfreudig:  
Kartoffelsalat mit der alten Sorte  
Blauer Schwede*

Haben wir Ihr Interesse am **KOMPASS ERNÄHRUNG** geweckt? Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an [312@bmelv.bund.de](mailto:312@bmelv.bund.de). Sämtliche Ausgaben finden Sie auf [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de) und auf [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) zum Download.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)  
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Koordination:** Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 525, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

**Stand:** November 2013

**Realisierung & Gestaltung:** BLOCK DESIGN, Berlin

**Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Helmut Hesecker, Paderborn

**Druck:** Frank Druck, Preetz

**Titelmotiv:** Rote, Weiße und Gelbe Bete

**Bildrechte:** Titel/S. 1: Ingo Wandmacher; S. 3: [www.studiolassen.de](http://www.studiolassen.de); S. 4: D. Harms/WILDLIFE (1), Ingo Wandmacher (2); S. 5: Westend61/Kai Schwabe (1), Ingo Wandmacher (2, 3), S. 6: "Meine schnelle Küche für jeden Tag", C. Poletto, Zabert Sandmann Verlag/Jan-Peter Westermann; S. 8: Annemarie Strüber; S. 9: Food Centrale Hamburg; S. 10: A Point Studio/Photocuisine (1), Zoonar (2, 4), mediacolors (3); S. 12: Ingo Wandmacher

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) sowie unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de).