WIR MACHEN SUPERFOODS

DEN REST MACHST DU:
KOCHEN, BRATEN
UND GENIESSEN

BLHV
Badischer Landwirtschaftlicher
Hauptverband e.V.

WAS SIND EIGENTLICH SUPERFOODS? 6

REZEPT: GRÜNKOHLSALAT 8

IM GESPRÄCH MIT FRAU VON CRAMM 10

REZEPT: LINSEN-DAL 12

DIE GENOSSENSCHAFTLICHEN
ERZEUGERORGANISATIONEN IN BAWÜ 14

REZEPT: BIRCHER MÜSLI 18

REGIONALE SUPERFOODS 20

REZEPT: OFEN-KÜRBIS MIT FELDSALAT 22

REZEPT: MÜSLIRIEGEL 24

Sehr geehrte Damen und Herren,

Superfoods sind buchstäblich in aller Munde. Viele dieser nährstoffreichen Lebensmittel kommen von weit her, aber auch unsere heimische Landwirtschaft hat einige Vitaminbomben zu bieten. Insbesondere in Südbaden gedeiht eine außerordentliche Vielfalt gesunder Früchte, und fast alles, was Sie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung benötigen, können wir hier für Sie erzeugen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, was alles in unseren heimischen Früchten steckt und wie Sie daraus leckere Gerichte bereiten können.

Unsere regionale Landwirtschaft steht nicht nur für Vielfalt. Sie überzeugt auch durch Qualität und Nachhaltigkeit. Mit größter Sorgfalt pflegen wir unsere Tiere und Pflanzen, sodass lebensnotwendige Ressourcen auch den nächsten Generationen zur Verfügung stehen – das ist unser ureigenes Verständnis von Nachhaltigkeit. Dass unsere Produkte auch wirklich gesund und sicher sind, garantieren Ihnen die deutschen Qualitätsstandards, sie gehören zu den höchsten weltweit.

Überzeugen Sie sich selbst und genießen Sie heimische Produkte und unterstützen Sie unsere bäuerlich geprägten Familienbetriebe mit regionalen Einkäufen.

Einen guten Appetit wünscht Ihnen

Werner Räpple

Präsident
des Badischen Landwirtschaftlichen
Hauptverbandes e.V.

Winzermeister in Vogtsburg-Oberrotweil

WAS SIND EIGENTLICH SUPERFOODS?

Der Begriff ist weit verbreitet und beschreibt meist exotische Früchte und Samen, die einen besonders hohen Nährstoffgehalt aufweisen. Es gibt jedoch auch viele Lebensmittel aus der heimischen Landwirtschaft mit besonders vielen Nährstoffen.

Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) bezeichnet Superfoods als „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Lebensmittel haben." Den Meisten werden im ersten Moment exotische Vertreter wie beispielsweise Chia-Samen oder Goji-Beeren einfallen.

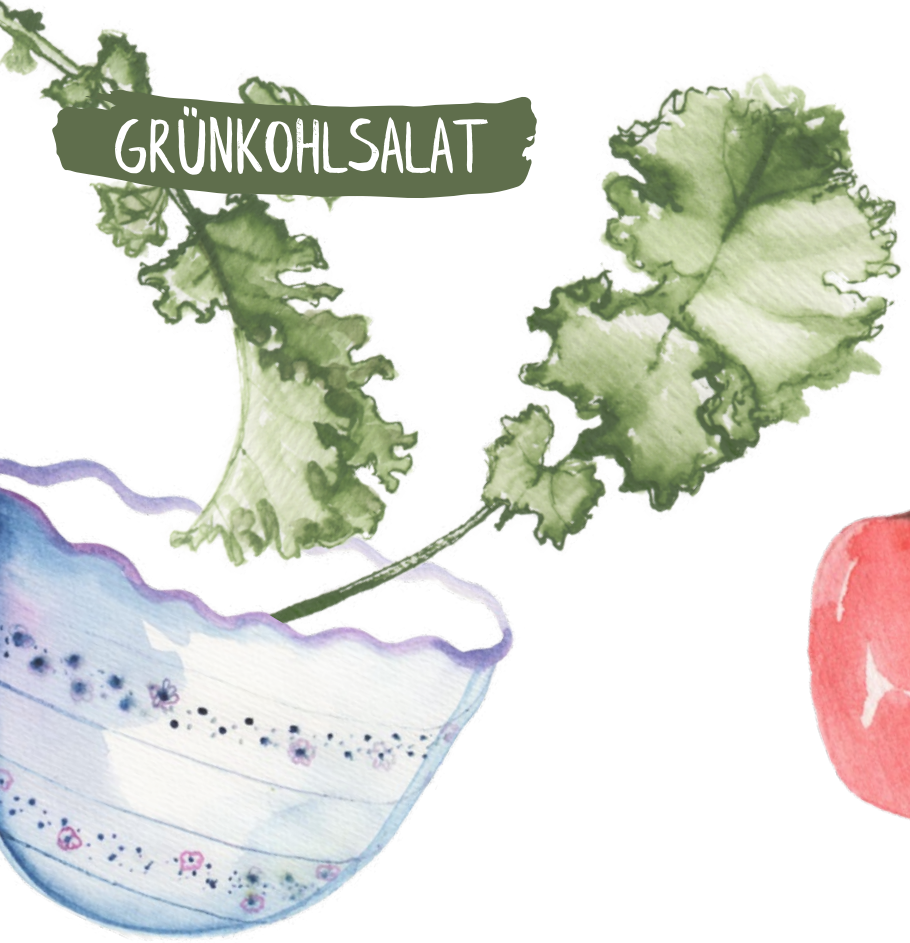
Aber auch Produkte aus der Region, wie z.B. Rote Bete, Leinsamen oder Grünkohl, gelten als Superfood. Immer häufiger fällt der Blick auf diese heimischen Alternativen, wir möchten Ihnen in dieser Broschüre einige vorstellen.

Für unsere Lebensmittel haben wir verlässliche Nährwertangaben: Diese zeigen, dass viele heimische Gemüse- und Obstsorten reinste Vitaminbomben sind. Daher brauchen wir keine exotischen Neuheiten, um uns optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Exotisch	Reich an	Heimisch
Açai-Beeren	Antioxidantien	Sauerkirschen, Heidelbeeren, Tomaten, Rotkohl, Rote Bete, Kürbis
Acerolakirschen, Zitronen	Vitamin C	Sanddornbeeren, Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Wirsing, Weiß-/Spitzkohl, Sauerkraut, Rettich
Goji-Beeren	Sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin C	Schwarze Johannisbeeren, Preiselbeeren, Hagebutten
Chia-Samen	Ballaststoffe, Omega-3- und -6-Fettsäuren	Leinsamen, Kürbiskerne
Weizengras	Sekundäre Pflanzenstoffe	Grünkohl und Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum, Brennessel, Löwenzahn
Moringa	Vitamine, Mineralstoffe	Petersilie, Kresse, Spinat, Karotten
Matcha	Sekundäre Pflanzenstoffe	Hagebutten, Blaubeeren, Kräutertee (Kamille, Löwenzahn)
Spirulina	Magnesium	Vollkorngetreide, Spinat, Haselnüsse

Quelle: i.m.a.

GRÜNKOHLSALAT



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

300 g	Grünkohl
1	Apfel
1	mittelgroße Karotte
1	mittelgroße Rote Bete
3 EL	geröstete Sonnenblumenkerne oder gehackte Walnüsse

Zutaten für Dressing

60 ml	Apfelessig
60 ml	Rapsöl
1 TL	Honig
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer

1. Den Grünkohl putzen, klein reißen und in eine Salatschale geben.
2. Das Dressing zusammenmischen und mit einem Zauberstab kurz mixen, sodass es eine homogene Masse ergibt. Danach das Dressing über den Grünkohl geben und mit sauberen Händen in die Blätter massieren, dadurch werden sie weniger faserig.
3. Karotte, Apfel und Rote Bete waschen, eventuell schälen und dann reiben und in den Salat geben.
4. Den Salat mischen und danach mit den gerösteten Walnüssen oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Wenn Sie den Salat schön präsentieren wollen, können sie Karotte, Rote Bete und Apfel auch separat reiben und dann auf den Grünkohl schichten, so erzielen Sie schöne Farbeffekte.

Gemüsebetrieb

Meier's Obst und Gemüsehof in Bötzingen baut in insgesamt acht Gewächshäusern verschiedenes Obst und Gemüse an. Kräuter und Wein, Spargel, aber auch Kartoffeln wachsen außerdem auf dem Hof. Jeden Freitag gibt es im Hofladen auch frisches Bauernbrot zu kaufen. Der Familienbetrieb verkauft seine Produkte auf dem Freiburger Münstermarkt und im eigenen Hofladen. Neuerdings gibt es auch ein Hofcafé mit leckeren selbstgemachten Kuchen und Torten.

Obst- und Gemüsehof Martin Meier

Handwerksgasse 1
79268 Bötzingen

Web: www.meiers-hofladen-hofcafe.de

IM GESPRÄCH MIT FRAU VON CRAMM

Frau von Cramm, wann eroberte der Begriff „Superfood“ die Ernährungsszene?

Superfood kam, wie alle Trends, aus dem englischsprachigen Raum – Kalifornien, New York – und da schon seit etwa 20 Jahren.
Bei uns boomt es erst seit einigen Jahren. Und hat Zuwächse von 200 Prozent! Besonders Berliner Start Ups setzen auf Superfood-Produkte – sie haben alle tolle Namen, superschöne Verpackungen, sind meist lange haltbar - und ziemlich teuer.

Früher galten Hülsenfrüchte als „Arme-Leute-Essen“ und heute dürfen sie in keinem modernen Kochbuch mehr fehlen. Auch Grünkohl liegt total im Trend und ist nicht mehr nur in Norddeutschland beliebt. Macht der Begriff Superfood „altes“ Gemüse wieder sexy?

Das ist sicher ein toller Nebeneffekt, dass alte Gemüsesorten wie Grünkohl, Blumenkohl, Rote Bete und Pastinaken oder Getreide wie Dinkel, Emmer und Grünkern wieder richtig in und gefragt sind. Zu Recht – denn sie können mit den Exoten locker mithalten, was wertvolle Inhaltsstoffe angeht.

Hat unser heimisches Superfood auch so viel Aufmerksamkeit verdient? Kann es auch geschmacklich mit exotischem Superfood mithalten?

Aber klar! Mehr als das: Superfoods werden oft als Pulver, Extrakte, Riegel – eben als konservierte Produkte – angeboten. Unser heimisches Superfood gibt es frisch vom Bauern – das ist eine ganz andere Genussqualität: Ich habe das frische, pure Produkt, das ich ebenso frisch zubereiten kann.

Ein Nachteil von regionalen Lebensmitteln ist, dass sie nicht immer verfügbar sind. Wie kann man sich das ganze Jahr über mit gesunden Lebensmitteln aus der Region versorgen?

Der Folien- und Tunnelbau hat die Saison nach vorne verschoben, die Lagerhaltung ist so verbessert, dass viele Produkte auch noch im Winter in sehr guter Qualität verfügbar sind. Knapp wird es im Frühling. Und da kann man auch guten Gewissens auf TK-Produkte zurückgreifen.

Außerdem gibt es fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder typisches Wintergemüse wie Grünkohl, Rosenkohl, Chicoree, Feldsalat und natürlich auch Hülsenfrüchte.

Ihr jüngstes Kochbuch heißt „Happy Aging“ – welche Rolle spielt die Ernährung im Alter?

Neben Bewegung die entscheidende! Gerade im Alter ist es wichtig, eine „hohe Nährstoffdichte“ auf dem Teller zu haben: möglichst viele Vitamine, Mineral- und Bioaktivstoffe pro Kalorien. Mit anderen Worten: weniger, aber besser essen. Denn der Energiebedarf sinkt, aber unsere Zellen brauchen mehr lebensnotwendige Substanzen.

Es ist ja nicht immer einfach, Kinder für gesundes Obst und Gemüse zu begeistern. Haben sie ein paar Tricks auf Lager, wie man Superfood auch den Kleinsten schmackhaft machen kann?

Das stimmt: ausgeprägte Aromen haben es bei Kindern schwer.
Da hilft nur Probieren – ein Kind mag etwas erst nach durchschnittlich 15-mal Kosten. Das ist mühsam, aber lohnt sich. Das Vorbild der Eltern ist wichtig! Und natürlich auch: püriert in der Sauce, gebraten in Puffern, überbacken in Lasagne oder als Knabbergemüse vom Blech.

Roh mögen Kinder Gemüse oft lieber, wenn es lustig aussieht, wenn sie dippen und knabbern dürfen. Abwechslung ist wichtig. Und Eltern müssen ihre Führungsrolle auch beim Essen wahrnehmen – Kinder sind davon abhängig, was zu Hause auf den Tisch kommt und vorgelebt wird.

Kurzvita: Dagmar von Cramm

Dagmar von Cramm ist Ernährungswissenschaftlerin (Dipl. oec. troph.). Als freie Publizistin schreibt sie nicht nur Bücher, entwickelt Zeitschriften und Rezepte, die sie auch in Foto und Video umsetzt, sondern tritt auch als Expertin in Funk und Film auf und berät Lebensmittel- und Handelsunternehmen. Ihre Bücher erreichen eine Gesamtauflage von über 4 Mio., sie ist im Präsidium der DGE und Kuratoriumsmitglied der Lohmann Stiftung.

LINSEN-DAL

ZUTATEN (FÜR 3 PERSONEN)

200 g	Linsen
750 ml	Gemüsefond
40 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
1 TL	Kurkuma (alternativ frischer Kurkuma, gerieben)
1 TL	Kreuzkümmel
½ TL	Cayennepfeffer oder Chilipulver (je nach gewünschter Schärfe)
4 EL	Öl
4 EL	gehackte Petersilie
1 TL	Salz
4 EL	Jogurt

1. Die Linsen zugedeckt 30 Minuten im Gemüsefond köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, fein reiben und die Knoblauchzehe pressen. Beides gemeinsam mit dem Kreuzkümmel und dem Kurkuma in Öl kurz anrösten. Je nach gewünschter Schärfe Cayennepfeffer oder Chilipulver hinzufügen.
3. Das Öl zu den gekochten Linsen hinzugeben und untermischen. Je nach gewünschter Konsistenz das Dal einmal kurz mit einem Zauberstab pürieren.
4. Nach Geschmack mit Jogurt servieren.

Das Linsen-Dal kann als Suppe, mit Reis oder mit Naan-Brot gegessen werden.

Geflügelhof Kaiser

Der Geflügelhof Kaiser in Stühlingen-Wangen ist nicht nur für seine Eier und selbstgemachten Nudeln weit bekannt, sondern auch für seine besonderen Ackerkulturen. Neben Leindotter, aus dem ein sehr gesundes Speiseöl gepresst wird, werden hier unter anderem Linsen und Emmer angebaut. Die Linsen werden auch auf dem Bauernmarkt im Freiburger Stadtteil Stühlinger am Stand des Schwalbenhofes verkauft. Alle hofeigenen Leckereien, darunter auch Liköre, findet man natürlich im Hofladele der Familie Kaiser.

Wilfried Kaiser

Michaelstraße 4
79780 Stühlingen-Wangen

Tel: (07703) 91150
Fax: (07703) 91152
E-Mail: post@gefluegelhof-kaiser.de
Web: www.geflügelhof-kaiser.de

DIE GENOSSENSCHAFTLICHEN ERZEUGERORGANISATIONEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Bei der Obsterzeugung stellen die baden-württembergischen Obstbauern gut ein Fünftel der gesamtdeutschen Produktion – gemessen am Produktionswert zu Erzeugerpreisen. Insgesamt erzielte die baden-württembergische Agrarwirtschaft laut Statistischem Landesamt Baden-Württemberg im Jahr 2016 bei Obst einen Produktionswert von rund 170 Millionen Euro.

Mit 220.000 Tonnen Obst im Verkaufswert von rund 140 Millionen Euro wird ein großer Teil über genossenschaftliche Erzeugermärkte vermarktet.

Auch bei Gemüse erzielten die genossenschaftlichen Erzeugermärkte 2016 mit über 80.000 Tonnen einen Vermarktungserlös von über 100 Millionen Euro. Die Obstbauern und Gemüsegärtner sind die Mitglieder der Genossenschaften. Aus den Reihen der Mitglieder wird in der Generalversammlung der Aufsichtsrat gewählt. Der Aufsichtsrat bestellt den hauptamtlichen Vorstand.

In der Satzung der Genossenschaft wird der Zweck des Zusammenschlusses festgehalten, zum Beispiel: Zweck der Genossenschaft ist die Förderung des Erwerbs und der Wirtschaft der Mitglieder durch gemeinschaftlichen Geschäftsbetrieb.

Diese Erzeugermärkte sind Zusammenschlüsse in Form von Genossenschaften. In Baden-Württemberg gibt es sieben genossenschaftliche Erzeugerorganisationen für Obst und Gemüse:

- vitfrisch Gemüse-Vertrieb eG in Neckarsulm,
- Obst- und Gemüse-Absatzgenossenschaft Nordbaden eG in Bruchsal,
- OGM Obstgroßmarkt Mittelbaden eG in Oberkirch,
- Erzeugergroßmarkt Südbaden eG in Vogtsburg,
- WOG Württembergische Obstgenossenschaft Raiffeisen eG in Ravensburg,
- Marktgemeinschaft Bodenseeobst eG in Friedrichshafen,
- Reichenau-Gemüse eG auf der Insel Reichenau im Bodensee.

Damit werden die Grundprinzipien einer Genossenschaft – Selbsthilfe, Selbstverantwortung und Selbstverwaltung – beschrieben.

Bei den Obst- und Gemüse-Genossenschaften steht meist die Bündelung des Angebots für eine gemeinsame Vermarktung im Vordergrund.

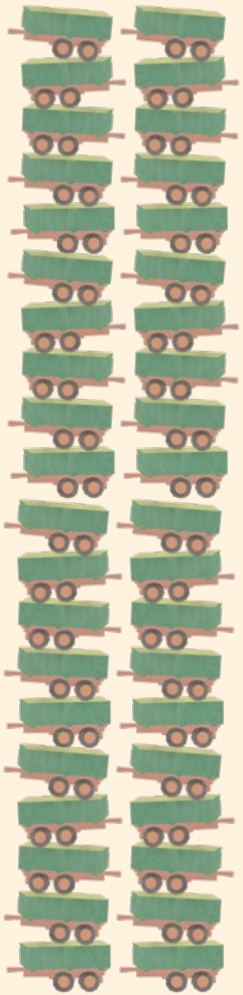
Die Arbeitsteilung „Produktion beim Obstbauern und Gemüsegärtner“ und „Vermarktung durch seine Genossenschaft“ hat den Vorteil, dass sich Obstbauer und Gemüsegärtner auf die Produktion konzentrieren können und die Genossenschaft auf die Vermarktung.

Ein Einkauf bei einer Genossenschaft ist also wie ein Direkt-Einkauf beim Bauern, mit der Besonderheit, dass sehr schnell sehr große Mengen bewegt werden.

Die Obst- und Gemüse-Genossenschaften in Baden-Württemberg liefern die Frische-Produkte ihrer Mitgliedsbetriebe vorwiegend an die Supermärkte und Discounter des Lebensmittelhandels und garantieren damit, dass jede Baden-Württembergerin und jeder Baden-Württemberger sein Lieblingsobst und Lieblingsgemüse aus der Region passend zur Saison genießen kann.

= 5.000 TONNEN

200.000 TONNEN ÄPFEL

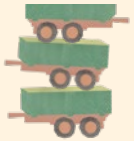


3.000 TONNEN TAFELKIRSCHEN

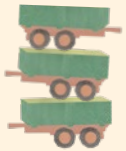
5.000 TONNEN BIRNEN

5.700 TONNEN BEEREN

13.000 TONNEN ERDBEEREN

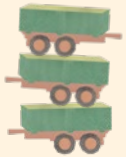


14.000 TONNEN ZWETSCHGEN



8.000 TONNEN GURKEN

15.000 TONNEN TOMATEN



23.000 TONNEN MÖHREN

= GEMÜSE

= OBST

4.500 TONNEN SALATE

6.000 TONNEN SPARGEL

6.000 TONNEN PAPRIKA

3.000 TONNEN ZWIEBELN

3.000 TONNEN ZUCCHINI

3.000 TONNEN RADIES

4.000 TONNEN ZUCKERMAIS

Für Baden-Württemberg heißt das: jedes Jahr werden rund 240.000 Tonnen Obst und 80.000 Tonnen Gemüse genossenschaftlich erfasst und vermarktet (im Durchschnitt der letzten 6 Jahre).

BIRCHER MÜSLI

ZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

100 g	Jogurt
100 ml	frische Milch
50 g	grobe Haferflocken
1 Stk.	säuerliche Äpfel
etwas	Zitronensaft
1 EL	flüssigen Honig
15 g	Haselnüsse

Eine Handvoll Beeren, Zwetschgen, Birnen oder anderes Obst nach Saison

1. Haferflocken und Milch in eine Schale geben und über Nacht im Kühlschrank einweichen.
2. Morgens den Apfel waschen, reiben und mit dem Zitronensaft vermischen. Den geriebenen Apfel dann mit den eingeweichten Haferflocken vermengen. Den Honig dazu geben und untermischen.
3. Die Handvoll Obst kleinschneiden und ebenfalls hinzufügen.
4. Den Jogurt unterrühren.
5. Die Haselnüsse grob hacken und über das Müsli streuen.

Im Winter können Sie Ihr Müsli auch gut mit Trockenobst ergänzen.

Obst- und Beerenhof Mild

In Neuried-Dundenheim liegt der Obst- und Beerenhof der Familie Mild. Unter der warmen Sonne Südbadens gedeihen hier Kirschen, Äpfel, Erdbeeren und Johannisbeeren prächtig. Die Ernte wird hauptsächlich über den Obstgroßmarkt Oberkirch vermarktet oder kann, je nach Saison, am Kreisverkehr zwischen Dundenheim und Altenheim gekauft werden. Besonderes Highlight ist die Kulinarische Hofladentour, die die Gemeinde Neuried gemeinsam mit den regionalen Landwirten Mitte September veranstaltet.

Obst- und Beerenhof Mild

Kleine Gasse 15
77743 Dundenheim

E-Mail: info@obst-mild.de
Web: www.obst-mild.de

REGIONALE SUPERFOODS

5 DINGE, DIE SIE MIT DEM EINKAUF VON LEBENSMITTELN AUS DER REGION ERREICHEN KÖNNEN

Die Welt verändern kann man auch im Kleinen: mit dem Kauf von regionalen Produkten erhalten Sie eine hohe Sortenvielfalt an frischen und gelagerten Lebensmitteln, die sich über das Jahr verändert. Viele regionale Produkte gelten als Superfood, da sie hohe Vitamin- und Nährstoffgehalte haben. Durch Ihren Einkauf können Sie regionale Erzeuger unterstützen und sicherstellen, dass die Produktion von Lebensmitteln bei uns in der Region erhalten bleibt. In der saisonalen Küche mag etwas mehr Kreativität gefragt sein: Den Grünkohl nicht nur klassisch verkocht, sondern auch mal als Salat.

1. Nachhaltigkeit – Transportwege

Wir können nicht nur bei unserer Fortbewegung CO_2 einsparen, sondern auch bei der Wahl unserer Lebensmittel: je lokaler Sie Ihre Lebensmittel beziehen, desto kürzer sind die Transportwege und desto geringer ist demnach der CO_2-Ausstoß.

2. Sortenvielfalt unterstützen

Lebensmittel wie beispielsweise Alblinsen oder Emmer sind lange Zeit in Vergessenheit geraten und erst in den letzten Jahren wieder beliebter geworden. Brot wird in den meisten Fällen aus Weizen gebacken, dabei gibt es auch andere Getreidesorten wie Dinkel und Emmer, die sich hervorragend dafür eignen und zudem weniger Gluten aufweisen. Durch den Kauf dieser Produkte unterstützen Sie die Sortenvielfalt in unserer Region.

3. Pflanzenschutzmittel

Ein dichtes Regelwerk sorgt bei uns dafür, dass Pflanzenschutzmittel-Rückstände kein Risiko für Verbraucher darstellen. Im Jahr 2016 wurden bei 98,3% der landwirtschaftlichen Produkte aus Deutschland die Höchstmenge an Rückständen nicht überschritten. Der Anteil an Proben ohne quantifizierbare Rückstände ist bei deutschen Lebensmitteln sogar am höchsten, selbst im EU-Durchschnitt. Wenn Sie also regionale Lebensmittel kaufen, dann kaufen Sie auch sichere und geprüfte Qualität „made in Germany".

4. Arbeitsstellen im ländlichen Raum

Durch den Kauf heimischer Produkte unterstützen Sie regionale Wirtschaftskreisläufe. Der ländliche Raum bleibt als Lebensraum erhalten, da damit Stellen in der Landwirtschaft sowie im vor- und nachgelagerten Bereich unterstützt werden.

5. Regionale Produkte: Wo bekomme ich sie her?

Viele Supermärkte bieten inzwischen eine Linie an regionalen Produkten an: sie werden von genossenschaftlichen Großmärkten beliefert. Alternativ können Sie die Produkte natürlich direkt beim Erzeuger, entweder auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen, kaufen. Zertifizierte Hofläden finden Sie in der „Hofladen App" des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg. Wichtig ist immer darauf zu achten, dass auf den Produkten „aus eigener Erzeugung" oder ein Herkunftsort aus der Region steht.

OFEN-KÜRBIS MIT FELDSALAT

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

300 g	klein geschnittener Kürbis
75 g	Zwiebeln
2 EL	Balsamico
4 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
150 g	Feldsalat
60 g	zerbröselten Fetakäse oder Ziegenkäse
2 EL	geröstete Walnusskerne

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen (180 Umluft)
2. Vorsichtig den Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Mit 2 EL Rapsöl v ermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausbreiten. 20 bis 25 Minuten backen und einmal wenden, bis der Kürbis durch und etwas braun ist.
3. In der Zwischenzeit den Feldsalat sauber waschen und in eine Schüssel geben. Die Walnüsse klein schneiden und anrösten und zur Seite stellen. Den Balsamico und das restliche Rapsöl mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und ebenfalls zur Seite stellen.
4. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. In lauwarmen Zustand auf vier Teller verteilen, den Feldsalat darüber streuen und die Walnüsse und den Käse ebenfalls darüber streuen. Zuletzt das Dressing auf die zwei Portionen verteilen.

Spezialist für Kürbisse

Die Familie Scheidereiter baut auf einem Hektar bei Neuenburg am Rhein 60 verschiedene Sorten Kürbisse an. Davon sind 80 Ar Speisekürbisse und 20 Ar Zierkürbisse. Im Spätjahr gibt es auf dem Hof der Scheidereiters immer eine Hofausstellung, auf der die vielen Kürbissorten bewundert werden können. Wer in Neuenburg am Rhein ist, kann sich auch den Rathausbrunnen im Herbst anschauen: dieser ist immer mit Kürbissen vom Hof dekoriert. Die Kürbisse werden von der Familie direkt vermarktet.

Walter Scheidereiter

Steinweg 1
79395 Neuenburg

Tel: (07635) 520

MÜSLIRIEGEL

ZUTATEN (CA. 12 STÜCK)

180 g	Haferflocken, zart
2 EL	Weißmehl oder alternatives Bindemittel
1 Prise	Salz
2 EL	Leinsamen, geschrotet
70 g	Butter
5 EL	Honig
80 g	optionale Zutaten (getrocknete Sauerkirschen, Dörrpflaumen, Apfelringe, Rosinen, Haselnüsse oder Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Schokolade)

1. Haferflocken, Weißmehl, Salz und Leinsamen in einer großen Schüssel vermischen.
2. Die optionalen Zutaten können beliebig zusammengesetzt sein. Sie werden möglichst klein gehackt, da ansonsten später die Müsliriegel nicht zusammenhalten. Dann geben Sie sie der Haferflockenmischung bei.
3. Die Butter gemeinsam mit dem Honig in einem Topf leicht erhitzen und ebenfalls der Hafermischung beigeben.
4. Legen Sie eine Auflaufform mit Backpapier aus, geben Sie die Masse hinein und verteilen Sie sie gleichmäßig, 3 bis 4 cm dick, je nach gewünschter Dicke. Gut andrücken.
5. Anschließend bei 150 Grad für 25 bis 35 Minuten, je nach gewünschter Bräune, im Backofen backen.
6. 10 Minuten abkühlen lassen und danach mit einem Messer in gewünschte Größe und Form zuschneiden.

Die Müsliriegel halten sich in einer Dose ca. 2 Wochen. Wenn Sie mehrere Riegel übereinander schichten, empfiehlt es sich, Backpapier dazwischen zu legen.

Obsthof Neumühle

Der Obsthof Neumühle wird von der Familie Sommer im Vollerwerb bewirtschaftet. Auf der alten Mühle bei Breisach werden verschiedene Obst- und Beerensorten angebaut. Ein Teil der Ernte wird zu Trockenobst, ein Teil wird in der hauseigenen Brennerei weiterverarbeitet. Die frischen und haltbar gemachten Produkte gibt es auf dem Breisacher Wochenmarkt und im Hofladen zu kaufen.

Ute und Martin Sommer
Neumühle 1
79206 Breisach
Web: www.obsthof-neumuehle.de

BLHV

Badischer Landwirtschaftlicher Hauptverband e.V.

Teil deines Lebens

IMPRESSUM

Herausgeber
Badischer Landwirtschaftlicher
Hauptverband e.V.

Merzhauser Str. 111
79100 Freiburg

www.blhv.de
Tel: (0761) 27133-0

Gestaltung
PRÆGEWERK BERLIN
www.praegewerk-berlin.de

Redaktion, Idee und Text
Padraig Elsner
Jennifer Shuler

Weitere Publikationen des BLHVs zum Herunterladen und zum Bestellen finden Sie ebenfalls unter: www.blhv.de

Diese Publikation wird vom Badischen Landwirtschaftlichen Hauptverband e.V. im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit herausgegeben. Die Publikation wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

@badischer.hauptverband
@blhv
regional.isch.ideal
Dein BLHV-TV

www.blhv.de
E-Mail: info@blhv.de
Telefon: 0761 27133-0
Telefax: 0761 27133-201

Merzhauser Str. 111
79100 Freiburg