

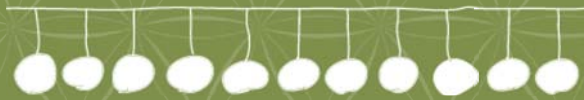
Das große  
„ESSEN STATT VERGESSEN“  
Kochbuch der  
alten Sorten und Nutztiere



Eine Deutschlandtour zu Entdeckern und Bewahren ...

**FIELDS**

**AUSZUG**



Die folgenden Seiten sind ein Auszug aus

Das große

„ESSEN STATT VERGESSEN“

Kochbuch der  
alten Sorten und Nutztiere

Das Kochbuch ist im Rahmen einer  
Projektförderung durch die  
Deutsche Bundesstiftung Umwelt entstanden  
und kann mit Angabe der  
ISBN-Nummer 978-3-9818057-1-0  
unter [info@fields.de](mailto:info@fields.de) direkt bestellt werden.

Es kostet 29,90 €.

# Sigrune Essenpreis



66620 Nonnweiler

Nicht weniger als „Bungee-Jumping für die Sinne“ verspricht Sigrune Essenpreis den Besuchern ihres Wein- & Genusszentrums in Nonnweiler. Dort veranstaltet sie regelmäßig Genuss-Coachings. Essenpreis möchte Menschen dabei helfen, ihren Geschmackssinn zu emanzipieren. „Genuss ist ein wichtiger Schlüssel zur Selbsterkenntnis: Wer weiß, was ihm schmeckt, der weiß auch mehr über sich selbst“, sagt sie. Die gleichen Prinzipien gelten auch in der Küche des Landgasthofes Paulus, den sie mit ihrem Mann in 7. Generation führt. Besonders das Wort „Restaurant“ nehmen beide sehr ernst. „Wir tun alles dafür, damit die Menschen ihre Genussfähigkeit ‚restaurieren‘ und die Freude am guten Essen wiederentdecken.“

[www.landgasthof-paulus.de](http://www.landgasthof-paulus.de)



Leindotter



# Spaghetti „Five Shades of Kale“ mit Leindotteröl-Rucola-Pesto



Je 1 gute Handvoll von fünf verschiedenen Kohlsorten, je nach Art geputzt, geschält, geschnitten\*  
200 ml Rapskernöl, zum Anbraten  
1 Chilischote, Fleur de Sel, nach Geschmack  
2 rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe, gehobelt  
10 g frischen Ingwer, fein gewürfelt  
  
500 g Spaghetti aus Urdinkelgries (Rohgewicht)  
4 EL Rucola-Leindotteröl-Pesto (siehe rechts)  
4 TL Ackerhellerkrautsamen  
12 Radieschen

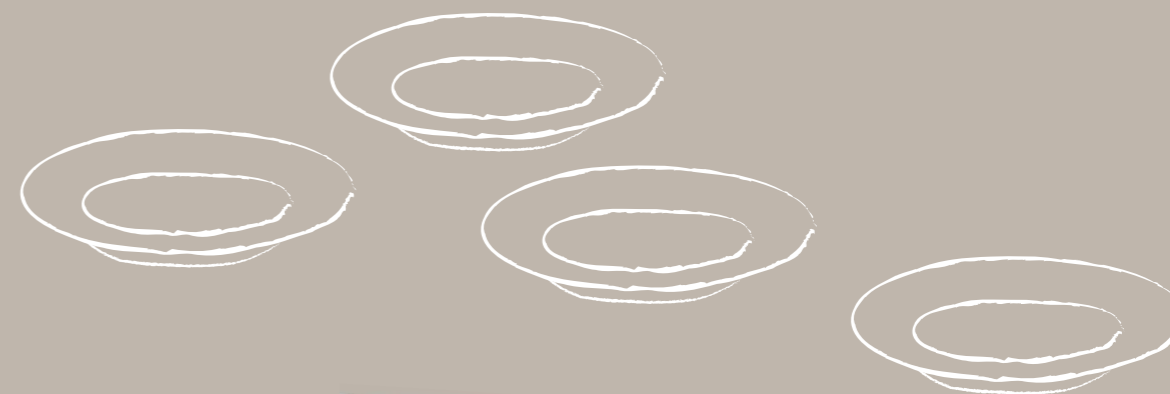
- 1 Eine Chilischote halbieren und mit den Kernen nach unten in eine tiefe Bratpfanne geben, Hälfte des Rapsöls dazu geben, etwas Fleur de Sel ins Öl streuen und alles erhitzen.
- 2 Alle fünf Kohlsorten nacheinander wie folgt anbraten: Kohl in die Pfanne geben, etwas Fleur de Sel darüber streuen, großzügig Rapskernöl darüber träufeln, unter Wenden bei nicht zu starker Hitze bissfest anbraten. Anschl. Kohl in ein Sieb geben, Bratöl auffangen, zusammen mit der Chilischote wieder in die Pfanne geben und die nächste Kohllart darin anbraten.
- 3 Nach dem letzten Kohl das aufgefangene Bratöl in die Bratpfanne zurückgeben, bei kleiner Hitze die in Streifen geschnittenen Zwiebeln darin anbraten, Knoblauchzehe in die Pfanne hobeln und etwas mitdünsten.
- 4 Anschl. alle gebratenen Kohllarten in die Pfanne geben, Ingwer und die letzte, in feine Streifen geschnittene Chilihälfte hinzufügen.
- 5 Urdinkelgries-Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen und noch heiß unter den Kohl mischen.

\* geeignete Kohlsorten sind Sprossenbrokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, sibirischer Kohl, Brokkoli, Palmkohl, Pak Choi, Rosenkohl, ewiger Kohl, Weißkohl.

300 g Rucola  
200 g frisch geriebener Parmesankäse  
3 Knoblauchzehen, geschält  
3 g Zitronenschale (mit Sparschäler oder mit Zestenreißer geschält)  
175 ml Leindotteröl  
5 g Fleur de Sel

- 6 Rucola waschen, gut trocknen und grob klein hacken. Parmesankäse reiben, Knoblauchzehen schälen und würfeln, Zitrone mit Sparschäler oder mit Zestenreißer schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis sie gut vermischt und zerkleinert sind.
- 7 Leindotteröl nach und nach dazu geben und weiter mixen. Zuletzt mit Fleur de Sel abschmecken.
- 8 Spaghetti-Kohl-Mischung auf vier warme Teller verteilen, je 1 EL Rucola-Leindotteröl-Pesto auf die Mitte der Spaghetti setzen, darauf 3 Radieschen platzieren und den Ackerhellerkrautsamen über den gesamten Kohl-Spaghetti-Teller streuen.

 4 Personen  
 ca. 40 min



## Tipp!

Für die vegane Variante einfach Parmesankäse weglassen; dabei etwas weniger Leindotteröl und Fleur de Sel verwenden.

# Topinambur-Fritten mit Salzzitronen-Leindotteröl-Mayonnaise und geräuchertem Linsen-Krautsalat

3 l Einmachglas  
12 Stück unbehandelte,  
dickschalige Bio-Zitronen  
(beste Einkaufszeit April)  
150 g Fleur de Sel  
auf 1,5 l Wasser  
6 Lorbeerblätter  
5 EL Rapsöl

1 kg Weißkraut o. Spitzkohl  
100 g Karotten  
150 g Bliesgau-Linsen  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt, gegart und  
nach dem Wasser abgießen  
noch warm gesalzen  
400 ml Leindotteröl  
12-15 g Leindottersalz  
75-100 ml Apfelessig  
Fleur de Sel (oder Rauchsatz),  
schwarzer Pfeffer,  
frisch gemahlen

- 3 Wochen vorher: Zitronen drei bis vier Mal der Länge nach einschneiden und ins Einmachglas legen, Fleur de Sel im Wasser auflösen und die Zitronen übergießen. Lorbeerblätter und Rapsöl hinzugeben, Einmachglas fest verschließen und an einem dunklen Ort 3 Wochen ziehen lassen.
- Vom Weißkohl äußere Blätter und Strunk entfernen, den Rest in feine Streifen scheiden. Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Weißkohlstreifen und Karottenstreifen in eine feuerfeste Form geben, Leindotteröl und Leindottersalz hinzufügen, alles gut durchmischen und bei 75 °C ca. 30 Min. räuchern.
- Das geräucherte Kraut noch warm mit dem Apfelessig anmachen, mit Fleur de Sel und schwarzem Pfeffer abschmecken. Bliesgau-Linsen nach Anleitung kochen und unter die noch warme Kraut-Karotten-Mischung heben. Thymian, Lorbeerblatt, Leindotteröl und Leindottersalz hinzufügen und das Ganze einen halben Tag ziehen lassen, gegebenenfalls erneut abschmecken.



## Tipp!

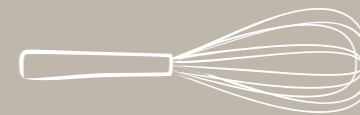
Achtung! Das Fett muss immer mind. 180 °C heiß sein, d.h. man muss den Frittierkorb mehrmals aus der Fritteuse nehmen und das Fett wieder aufheizen. Dann erst weiter frittieren.

1 Eigelb  
1 TL Dijon-Senf,  
fein und scharf  
1 EL Salzzitronenpüree  
(Fruchtfleisch der Salzzitronen  
sehr fein püriert)  
8 g Schale der Salzzitrone  
15 ml Rapsöl  
150 ml Leindotteröl  
evtl. Zitronensaft zum  
Verdünnen der Mayonnaise  
800 g Topinambur  
Urdinkelmehl, zum mehlieren  
Frittierfett  
Leindottersalz

- Schale der Salzzitrone fein würfeln und im Rapsöl bei nicht zu hoher Temperatur anbraten. Anschließend Salzzitronenwürfel herausnehmen und das aromatische Öl abkühlen lassen.
- Eigelb, Senf und Salzzitronenpüree in einer hohen, schmalen Schüssel mit dem Rührstab cremig mixen. Zunächst tröpfchenweise, dann in stärker werdendem Strahl während des Mixens das Leindotteröl dazugeben, am Ende das aromatische Rapsöl vom Anbraten der Salzzitronenschale untermixen. Zuletzt die angebratenen Salzzitronen-Schalen unter die Mayonnaise heben.
- Topinambur unter fließendem, kaltem Wasser bürsten, anschl. in Pommes frites-ähnliche Stäbchen scheiden. Topinambur-Stäbchen in einer Schüssel zusammen mit dem Mehl schwenken (mehlieren) und anschl. in mindestens (!) 180 °C heißem Frittierfett knusprig frittieren. Nach dem Frittieren Pommes frites salzen.

4 Personen

ca. 30 min



## Tipp!

Falls die Mayonnaise zu dick ist mit Zitronensaft „verdünnen“, falls nicht genügend Zitronengeschmack da ist, noch Salzzitronenpüree dazu geben.

Falls kein Räucherofen vorhanden ist, kann das Räuchern auch in einem Topf mit Locheinsatz und Deckel erfolgen. Dazu den unteren Topf mit Alufolie auskleiden, darauf ca. 2cm Räuchermehl streuen und angedrückte Wacholderbeeren darauf geben. Dann in den gelochten Einsatz das Gefäß mit dem Kraut stellen. Den Deckel auflegen – dabei darauf achten, dass er auch wirklich schließt – und den Topf auf den Herd (kleinere Platte) stellen. Bei hoher Hitze 3-5 Minuten erwärmen, bis beim Anheben des Deckels ein deutlicher Räuchergeruch zu vernehmen ist. Die Wärmezufuhr reduzieren und bei mittlerer Hitze 45 Min. räuchern. Den Deckel dabei fest verschlossen halten. Ab und an nachsehen, wie weit das Räuchergut ist, also das Mehl nicht mehr raucht.)

## Der Ort

Kochen mit regionalen Zutaten gilt für die einen als einmaliges Event. Im Landgasthof Paulus gehört es zum Alltag! Die Zutaten für die handwerkliche Gourmetküche kommen täglich frisch aus dem eigenen „Paradiesgarten“ auf den Tisch. Die Gäste können im Hofladen des liebevoll restaurierten Gasthauses auch manch einzigartige Köstlichkeit wie das nach altem Rezept gefertigte Quittenbrot, hauseingelegte Essigzwetschgen, Essig aus eigenen Himbeeren vergoren und vieles mehr einkaufen.



## Kollegen in der Region

Sigrune Essenpreis hat ein klares Credo: „Lieber eine frisch gefangene Lachsforelle aus den Naturteichen um die Ecke, als Pangasiusfischfilet mit Biozertifikat aus Ostasien.“ Und so kommen die Zutaten aus eigenen Gärten und bevorzugt von Erzeugern aus der Region. Das Leindotteröl bezieht sie zum Beispiel von Patric Bies und Jörg Hectors Bliesgau-Ölmühle im saarländischen Bliesransbach. Auch sie selbst baut Leindotter an. Denn die aromatisch nach Kohlrabi riechenden, grünen Schoten, sowie die leicht scharf schmeckenden reifen Samen verwendet sie gerne in ihrer traditionsverbundenen Naturküche.



## Übrigens ...

Das Öl aus Leindottersamen enthält einen vergleichsweise hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, die je nach Qualität des Samens zwischen 28 und 42 Prozent betragen.

## SELBER ANPFLANZEN

Leindotter ist sehr anspruchslos und gedeiht auch auf trockenen, sandigen Böden. Ausgesät wird üblicherweise im Frühjahr. Schon nach etwa vier Monaten kann geerntet werden. Daher wird Leindotter gerne auch als Zwischenfrucht angebaut. Es gibt, obwohl seltener, auch Wintersorten des Leindotters, die im Herbst ausgesät werden. Aus einem Hektar Leindotter lassen sich etwa 1.200 Liter Öl gewinnen.

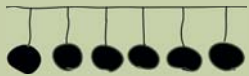
# LEINDOTTER

Leindotteröl wird gelegentlich mit Leinöl verwechselt, stammt aber von einer ganz anderen Pflanze. Und hat einen ganz eigenen Geschmack. Der Name kommt daher, dass Leindotter gerne am Rande von Leinäckern gedeiht und dort mit seinen dottergelben Blüten zusätzliche Farbtupfer setzt. Dass sich das vermeintliche Unkraut auch selbst nutzen lässt, haben die Menschen schon früh entdeckt: Archäologische Funde belegen, dass man den Leindotter schon in der Bronze- und Eisenzeit kannte. Bis in die 40er Jahre war Leindotter als Nutzpflanze in Mittel- und Osteuropa weit verbreitet. Heute gibt es nur noch wenige Regionen mit größeren Anbauflächen, zum Beispiel das saarländische Bliesgau. Auch auf der Schwäbischen Alb, der Heimat der Alblinse, wird Leindotter wieder angebaut.

## PASST GUT ZU ...

Leindotteröl eignet sich wegen des leicht kohlrartigen Eigengeschmacks ausgezeichnet zur Betonung von Kohlgerichten.

# Impressum



## Konzept und Realisation

Fields Corporate Responsibility

## Herausgeber

Jasson Jakovides

## Projektleitung und Gesamtkoordination

Ellen Witte

## Grafisches Konzept, Layout und Realisation

Illa Schütte ([www.holthus-graphics.de](http://www.holthus-graphics.de))

## Fotografie

Katharina Kühnel ([www.somethingthatremains.de](http://www.somethingthatremains.de)),  
Jasson Jakovides, Illa Schütte, Ellen Witte

## Bildbearbeitung

Gabriele Wosnitza

## Kontakt, Kommunikation

Andreas Hellstab

## Text und Redaktion

Claus Moser, Jasson Jakovides

## Bildnachweis (Auszug)

Sigrune Essenpreis, S. 190, 191, 195, 196 (1)  
Patrick Bies, S. 196 (2), 197

## Unser besonderer Dank gilt ....



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



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



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



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



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



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

1. Auflage 2016

Copyright © 2016 Fields GmbH, Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

[www.fields.de](http://www.fields.de)

ISBN 978-3-9818057-1-0



ist eine Initiative von

**FIELDS**  
Corporate Responsibility



ISBN 978-3-9818057-1-0