

# REGIONAL

# IST 1. WAHL

## BERLIN-BRANDENBURG

November/Dezember 2007

Vor Ort bei  
Bio-Erzeugern  
aus der Region!

Eine Umlandgeschichte:  
**Kühe, Kohl und Kai**

Weißkohl vom Demeter-Acker:  
**So wird Sauerkraut draus**

Was Seefahrer und Ökotropologen wissen:  
**Kohl schlägt Obst**

Rezepte:  
**Sauerkrauttorte**  
**Spaghettikürbis nach Biobauernart**

Rund um Hohennauen:  
**Winterliches Havelland**

## Vitamin C aus dem Havelland!

Auch auf der Nordhalbkugel und auch im Winter können wir uns problemlos mit heimischen Vitaminen versorgen. Zum Beispiel mit Kohl aus dem Havelland, vom Demeter-Betrieb der Familie Dech.

Warum Grünkohl mehr Vitamin C als Orangen enthält, wie sich Weißkohl in Sauerkraut verwandelt und was Kühe von Brokkoli halten, lesen Sie auf den Innenseiten.

Zwei leckere Winterrezepte finden Sie auf der Rückseite.



Eine Umlandgeschichte:

# Kühe, Kohl und Kai!

Dass Kai-Holger Dech von seinem Demeter-Betrieb im Havelland eine 6-köpfige Familie ernähren und vier Angestellte beschäftigen könnte, hat direkt nach der Wende niemand gedacht. Vielleicht nicht einmal er selbst. Denn als Kai sein Studium an den Nagel hing, um den Hof der Großeltern zum Leben zu erwecken, hatte er keine Ahnung von Landwirtschaft - dafür aber seine Frau Christine und eine gehörige Portion Experimentierfreudigkeit.

## Kai, was ist dir aus der Anfangszeit deines Landprojekts geblieben?

„Meine Familie ist zum Glück immer noch da, sie ist sogar beträchtlich gewachsen. Christine und ich haben mit den Jahren vier jungen Havelländern das Leben geschenkt. Und die Kühe begleiten uns auch schon seit 1992. Aus unserer ersten Braunvieh-Gruppe haben wir nach und nach die ganze Herde aufgezogen. Erst gab es für un-



ser Vieh nur den alten kleinen Stall, den schon meine Großeltern genutzt hatten. 2000 haben wir dann einen Laufstall mit Melkstand gebaut. Jetzt können wir beim Melken stehen, aber früh aufstehen müssen wir natürlich immer noch.“

## Und wohin geht eure Milch?

Die wird vom Milchwagen abgeholt und in eine Bio-Molkerei gebracht. Anfangs konnten wir unsere Biomilch nur konventio-



nell vermarkten und haben natürlich einen entsprechend niedrigen Preis bekommen. Aber seit 2002 trinken nun endlich Biokunden unsere Milch.“

## Deine Kühe sehen mehr nach Allgäu als nach Brandenburg aus ...

„Stimmt. Wir haben bewusst auf eine genügsame Rasse gesetzt. Denn wir können unserem Vieh keine fetten Wiesen, sondern vor allem das Gras bzw. Heu von unseren extensiv bewirtschafteten Naturschutzflächen bieten. Außerdem noch etwas Mais und Getreide, beides aus eigenem Anbau. Damit kommt das Braunvieh gut zu recht. Und weil unsere Kühe nicht nur bescheiden, sondern auch wunderschön sind, wollte Hornbach unbedingt eine für den letzten Werbefilm. So berühmt sind wir inzwischen.“

## Bekannt seid ihr aber nicht nur für schöne Kühe, sondern vor allem für euer Wintergemüse. Was baut ihr alles an?

„Auf 20 ha bauen wir Kartoffeln, Zuckermais, Kürbisse, Sellerie, Rote Bete und vor allem Kohl an. Da haben wir nahezu

die gesamte Palette: Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Wirsing, Blumenkohl und Brokkoli. Weißkohl können wir gar nicht so viel anbauen, wie sich zu Sauerkraut verarbeiten ließe. Wir sind an unserem Limit. Denn nach einem Jahr Kohl muss sich der Boden immer erst erholen, weil der Kohl so viele Nährstoffe zieht und weil sich die Kohlkrankheiten ansonsten zu stark ausbreiten würden. Wir pflanzen immer Kohl, ein anderes Gemüse, Futtergetreide und Klee gras im

Wechsel, damit die Bodenfruchtbarkeit erhalten bleibt.“

## Wie habt ihr das schwierige Erntejahr 2007 bislang überstanden?

Dass Brokkoli und Blumenkohl im Herbst fast komplett ausgefallen sind, trifft uns schon ziemlich hart. Über den mageren Ertrag dürfen sich unsere Kühe her machen, die wiederum mit ihrem Mist den Grundstock für die Ernte 2008 legen. Wir wirtschaften in einem gesunden Kreislauf, bei dem sich





Kohl und Kühe bestens ergänzen. Auch wenn so mancher Betriebsberater die Hände über dem Kopf zusammen schlägt, weil wir uns nicht für einen der beiden Betriebszweige entscheiden wollen."

**Und euer Sauerkraut?**

„Beim Weißkohl sieht es dieses Jahr ganz gut aus. Die Sauerkraut-Produktion ist also gerettet. Seit Mitte Oktober liefern wir unser Demeter-Sauerkraut über Terra an die Naturkostläden in Berlin und Brandenburg. Zwei mal pro Woche holt Terra bei uns ab. Und so manche Woche fahren wir auch selbst noch nach Berlin. In einem Winter verarbeiten wir rund 60 Tonnen Weißkohl. Fürs Sauerkraut sind wir nämlich die einzigen Bio-Anbieter in Brandenburg.“



**Weißkohl vom Demeter-Acker:  
So wird Sauerkraut draus**

Drei mal im Jahr – Anfang September, Oktober und November – setzt Kai-Holger Dech in einer benachbarten Agrargesellschaft Sauerkraut an. Er nutzt die Anlage gegen Lohn; den Kohl, das Know-how und die Leute bringt er selber mit. Das Geheimnis der Sauerkraut-Zubereitung ist schnell gelüftet: Man nehme frischen Weißkohl, schneide den Strunk heraus, hacke ihn und lasse ihn zusammen mit Salz und Gewürzen in einem luftdicht verschlossenen Behälter gären. Durch die automatisch mit eingeschlossenen Bakterien wandelt sich der Fruchtzucker im Kohl zu Milchsäure, Essigsäure und Kohlendioxid – ein Vorgang, der Milchsäuregärung genannt wird und schon in der Antike bekannt war. Je nach Temperatur lässt Kai sein Kraut drei bis sechs Wochen im verschlossenen Bottich arbeiten. Eine Geduldsprobe, die durch 10 Tage unverschlossenes Nachgären im Kühlraum noch einmal verlängert wird. Erst dann kann das Sauerkraut in Beutel abgepackt und ausgeliefert werden.

Kai verzichtet übrigens darauf, dass fertige Kraut zu pasteurisieren. Damit könnte er zwar die Haltbarkeit verlängern, aber es gingen auch wertvolle Vitamine verloren. Und die sind neben dem charakteristischen Geschmack nun gerade das Besondere am Sauerkraut – und am Kohl überhaupt.



**Was Seefahrer und Ökotrophologen wissen:  
Kohl schlägt Obst**

Kohl bringt in der Regel mehr Vitamin C mit als Obst – selbst wenn er gegart ist. Denn Kohl enthält eine Vorstufe des Vitamin C, die erst durchs Erhitzen erschlossen werden kann. Deshalb stellt z.B. gekochter Grünkohl jede Kiwi oder Orange vitamintechisch in den Schatten. Aber es ist nicht nur das Vitamin C, das den Kohl so wertvoll macht. Auch Provitamin A (vor allem im Wirsing und Grünkohl), Vitamin E, Vitamine der Gruppe B, Folsäure und Mineralstoffe gelangen via Kohl in unseren Körper. Durch seine Ballaststoffe beugt Kohl zudem Krebs- und Herz-/Kreislaufkrankungen vor. Und im Sauerkraut schlummert als besonderer Schatz auch noch das seltene Vitamin B12.

Was uns Ökotrophologen heute bis auf die Kommastelle vorrechnen, haben Seefahrer schon lange gewusst: Sauerkraut war seit dem 18. Jahrhundert immer an Bord, wenn auf ausgedehnten Fahrten Skorbut drohte. James Cook hätte es ohne sein Sauerkraut vielleicht nie ums Kap Hoorn geschafft ...



## Rund um Hohennauen: Winterliches Havelland

Auch im Winter ist es schön im Havelland. Bei klirrender Kälte kann man auf den Feuchtwiesen sogar Schlittschuh laufen. Oder im kleinen Örtchen Ribbeck, das durch Fontanes Gedicht berühmt wurde, erst den legendären Birnbaum besuchen (allerdings eine Neupflanzung) und dann in der alten Dorfschule einen Kakao trinken. Oder in Stölln den Spuren



von Otto Lilienthal nachgehen, der hier 250 Meter weit flog. An ihn erinnert ein Museum,

das zünftig im Bauch einer am gleichen Orte gelandeten Iljuschin untergebracht ist.

### DEMETERHOF DECH

Kai und Christine Dech  
Siedlungsweg 2  
14715 Seeblick  
Tel: 033872/70205  
bei Hohennauen

## REZEPTE

# Aus der Küche des Havellands:

## Sauerkrauttorte

### ZUTATEN

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

300 g Sauerkraut  
(wer's mag auch etwas Speck)  
200 g Sahne  
2 Eier  
1-2 Schalotten  
1 Prise Salz,  
1 Messerspitze Safran,  
1/2 TL gemahlener Kümmel (oder 1 TL Kümmelkörner)  
etwas Butter  
1 Tasse Weißwein



### ZUTATEN FÜR DEN MÜRBETEIG:

250 g Mehl  
125 g Butter  
1 Eigelb  
1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

Aus Mehl, Butter, dem Eigelb, Salz und einigen Tropfen Wasser einen Mürbeteig herstellen und etwas ruhen lassen. Dann eine Form von 26 cm Durchmesser damit auslegen.

Sauerkraut ausdrücken, zerkleinern und mit Safran vermengen. Die klein gehackten Schalotten (evtl. auch den gewürfelten Speck) in Butter glasig dünsten, das Sauerkraut und 1 Tasse Weißwein dazu geben, und in 15 min. den Wein verdunsten lassen. Währenddessen 200 g Sahne mit den ganzen Eiern, Salz und Kümmel verschlagen.

Das Sauerkraut auf dem Tortenboden verteilen, darüber die Sahne-Ei-Mischung gießen. Auf dem Boden des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens 30 bis 40 min. backen. Nach 15 min. evtl. mit Alufolie bedecken, wenn die Masse dann schon stockt und hellbraun wird.

## Spaghettikürbis nach Biobauernart

Familie Dech liebt besonders den Spaghetti-Kürbis, der einen sehr feinen, fruchtigen Geschmack hat. Ihr Gratin ist ganz einfach:



### ZUTATEN:

1 großen Spaghetti-Kürbis  
2 Knoblauchzehen  
60 g Butter  
100 g Parmesan

### ZUBEREITUNG:

Kürbis waschen, trocken reiben und auf dem Rost im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa eine Stunde backen. Die Schale muss beim Einstechen leicht nachgeben. Dann den Kürbis aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und der Länge nach halbieren. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel auflockern und herauskratzen. In einer gefetteten Form – oder in der Kürbisschale – mit Knoblauch, Käse und Butterflöckchen bei 180 Grad für etwa 19 Minuten gratinieren. Fertig.

### IMPRESSUM:

Das Regional-Info berichtet über Bio-Erzeuger und -Verarbeiter aus Berlin und Brandenburg. Es ist ausschließlich in Naturkostfachgeschäften erhältlich.

Herausgegeben von: Terra Naturkost Handels KG, Berlin

Redaktion: Ronald Mikus · r.mikus@terra-natur.de

Gestaltung: ZITRUSBLAU · www.zitrusblau.de

Gedruckt auf 100%igem Recycling-Papier.