

KOSTENLOS

BIO

REGIONAL  
IST 1. WAHL

HERBST 2016



Warenkunde  
A potato a day...



Sortenvielfalt  
Welche Kartoffel passt  
zu welchem Rezept?



Kleiner Bio-Kalender  
Ausflugsziele  
in Brandenburg

# Vor Ort.

Rezept:  
Kartoffel-  
Kürbis-Pizza

Jürgen Templin  
vom Bauerngut Libbenichen

Der Wintervorrat ist gesichert

Regionale Kartoffelvielfalt aus Brandenburg





Auch nach der Ernte gibt es noch viel zu tun

## Wo die Kartoffeln ihr Zuhause haben

Die Kartoffeln sind schon lange aus dem Boden und machen trotzdem noch Arbeit: Das Einlagern, Abpacken und Ausliefern der Kartoffeln beschäftigt Jürgen Templin vom Bauerngut Libbenichen auch in den Herbst- und Wintermonaten. Wöchentlich holt Terra Naturkost, der Berliner Bio-Großhändler, bei ihm Kartoffeln ab und verteilt sie an regionale Naturkostläden und Bio-Supermärkte. Wenn sich das Lager langsam leert, beginnt die Arbeit auf dem Feld und mit ihr ein neues Kartoffeljahr.



Verpackt in 1,5 kg-Netzen

### Jürgen, wie war dieses Jahr die Kartoffelernte?

Die Erträge waren durchaus zufriedenstellend, und so schnell wie in diesem Jahr waren wir noch nie mit der Ernte fertig. Zur Haupterntezeit hatten wir ideale Wetterbedingungen und konnten mit dem Kartoffelroder zügig fahren. Auch das Aussortieren und Reinigen der Kartoffeln ging diesmal gut von der Hand. So waren wir mit unseren 17 Hektar Kartoffeln schon Mitte August fertig. 200 Tonnen Kartoffeln ruhen jetzt im Winterlager.

### Das hört sich ja entspannt an...

Inzwischen ja, aber die Frühkartoffeln im Juni sind ja noch nicht „schalenfest“ und dadurch nicht lange haltbar. Daher mussten wir drei Mal wöchentlich auf den Acker, um nur so viele Kartoffeln zu ernten, wie Terra Naturkost frisch ausliefern kann. Und auch jetzt ist das Abpacken und Einnetzen der Kartoffeln eine immer wiederkehrende Arbeit im Herbst und Winter.

### Wie sind denn eure Kartoffeln erhältlich?

Entweder gehen sie in 12,5-Kilo-Netzen an den Einzelhandel. Das sind die Kartoffeln, die von den Kunden in den Bioläden selbst in Tüten gepackt werden. Oder sie werden in 1,5-Kilo-Netzen zum Mitnehmen gepackt. Da



Jede Kartoffel wird handverlesen

wir aber vier verschiedene Lagersorten haben, gibt es eine schöne Vielfalt.

### Hast du eine Lieblingssorte?

Je nach dem: Als festkochende Sorte ist die Linda mein Favorit, bei den mehlig-schütze ich die Talent und bei den vorwiegend festkochenden Sorte mag ich besonders die Rosella, mit ihrer roten Schale. Eine echte Rarität: Wir sind der einzige Betrieb, der sie noch anbaut.

### Was sind die größten Herausforderungen für den Kartoffelanbau auf einem Bio-Betrieb?

Als Demeter-Betrieb verzichten wir auf jegliche Verwendung von Kupfer, das sonst auch im Biolandbau in geringem Umfang zur Abwehr der Kraut- und Knollenfäule eingesetzt werden darf. Bei einem feuchten Frühjahr – wie in diesem Jahr – müssen wir enorm aufpassen. Und auch sonst haben wir wenig Möglichkeiten zur Abwehr von



Pilzinfektionen und Schädlingen. Da helfen vor allem eine vielfältige Fruchtfolge und abwechslungsreiche Kulturen.

Außerdem müssen wir unsere leichten Böden mit ausreichend Nährstoffen versorgen. Als Biobetrieb dürfen wir ja nicht einfach synthetischen Stickstoff streuen. Daher nutzen wir den Mist unserer Rinderherde, mit dem wir die Böden düngen.

### Und, reicht der Kartoffelvorrat in diesem Jahr bis zum Frühjahr?

Klar, wir sind ja nicht der einzige Biobetrieb in Brandenburg, der für Terra Naturkost Kartoffeln anbaut. Wir stimmen uns regelmäßig ab, damit die Kartoffeln möglichst lange aus der Region kommen können. Bis April oder Mai sollten sie reichen!

Das Interview führte Ronald Mikus

## Hofportrait Bauerngut Libbenichen

1990 hat Jürgen Templin das ehemals „Volkseigene Gut“ (VEG) übernommen und auf eine biodynamische Wirtschaftsweise umgestellt. Inzwischen werden 300 Hektar nach den Richtlinien des Demeter-Verbandes bewirtschaftet.

Schwerpunkte des Betriebes sind der Ackerbau mit Getreide und Kartoffeln sowie der Anbau von Futter für eine Mutterkuhherde von 120 Kühen und Kälbern.

Eine große Herausforderung stellt die Erzeugung von ökologischen Lebensmitteln in einer Trockenregion wie im Osten Brandenburgs dar: Die Niederschläge liegen hier im Durchschnitt nur bei 400 bis 500 Millimeter pro Quadratmeter im Jahr.



Größe Säcke für den losen Verkauf in den Läden

### Welche Kartoffel passt zu welchem Gericht?

#### mehlig kochende

##### Kartoffeln:

Kartoffelsuppe  
Püree  
Gnocchi  
Knödel  
Kroketten  
Ofenkartoffeln  
Aufläufe

#### vorwiegend festkochende

##### Kartoffeln:

Salzkartoffeln  
Pellkartoffeln  
Aufläufe  
Rösti  
Puffer  
Pommes Frites  
Eintopf  
Bratkartoffeln

#### festkochende Kartoffeln:

Bratkartoffeln  
Kartoffelsalat  
Gratin  
Salzkartoffeln  
Pellkartoffeln

### Warenkunde

## A potato a day...

Eigentlich müsste das bekannte englische Sprichwort umgeändert werden. Denn frisch geerntete Kartoffeln enthalten viermal so viel Vitamin C wie Äpfel! Und dazu noch Vitamin B1 und B2, Magnesium, Kalium und Kalzium. Sie sind kalorienarm (70 Kalorien pro 100 g) und enthalten so gut wie kein Fett. Dafür 2 % Eiweiß und ca. 16 % Kohlenhydrate, die erst durch Erhitzen der Kartoffelstärke für den menschlichen Organismus verdaulich gemacht werden.

Kein Wunder, dass sie mit einem Pro-Kopf-Verkauf von 50 kg pro Jahr Deutschlands beliebteste Kulturpflanze sind. Die 210 in Deutschland zugelassenen Kartoffelsorten werden, je nach Stärkegehalt, in drei Kochkategorien eingeteilt:

festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Mehlig kochende Kartoffeln enthalten mehr Stärke und werden dadurch beim Kochen lockerer und weicher. Festkochende Sorten sind auch nach dem Kochen noch schnittfest und saftig. Das Kochverhalten der vorwiegend festkochenden Kartoffeln liegt zwischen diesen beiden Eigenschaften.

Biokartoffeln haben den großen Vorteil, dass man sie bedenkenlos mit Schale kochen kann, da sie nicht mit synthetischen Spritz- und Düngemitteln in Berührung kommen. So bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. Am besten kocht man sie im Dampfkochtopf oder zugedeckt mit wenig Wasser.



FRISCH VOM ACKER von Hans Peter Frucht



## Geschafft!

Der heiße September hat uns fast vergessen lassen, dass der Herbst naht, und die wochenlange Trockenheit zwang uns noch zur sommerlichen Arbeit des Beregnens.

Mit dem kühlen Oktober ist die Gärtnersaison nun endgültig zu Enden gegangen - geschafft. Und auch doch noch nicht! Noch sind Rote Bete, Möhren, Pastinaken im Boden, Porree und Herbstsalate auf dem Feld, und in den Gewächshäusern wächst außer der Kresse unsere Winterhauptkultur heran: Postelein. So hoffen wir auch im Herbst auf mildes Erntewetter,

aber auch auf Regen, wenn all die Wintersaaten wachsen sollen!

Genießen Sie die bitteren Herbstsalate - mit Apfel und Birne an gemacht sind sie total lecker! Die samenfesten Rote Bete (Robuschka und Jannis) und Möhren (Milan und Rodelika) werden immer beliebter und sichern uns Gärtnern die Eigenständigkeit beim Saatgut. Uns allen einen goldenen Herbst!

**Gärtnerei am Bauerngut**  
Lindenstraße 1, 15306 Lindendorf  
Tel. 033602 2582



## Kartoffel-Kürbis-Pizza

### Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln  
200 g Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
150 g Ziegen-Ribeaupierre  
300 g Cherrytomaten  
Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, Käse reiben, Kartoffeln schälen und raspeln, Kürbis entkernen und ungeschält raspeln. Gemüse miteinander vermischen, die Hälfte des Käses dazugeben, 4 EL Olivenöl unterrühren, mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Diesen Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200°C ca. 30 Min. auf unterster Schiene backen. Dann die in Scheiben geschnittenen Tomaten daraufgeben, mit den Rosmarinnadeln bestreuen, den restlichen Käse darüberstreuen und weitere 10 Min. backen.

## Wohin?

### **Karolinenhofer Saisonabschluss-Menü**

**Freitag, 11. und Samstag, 12.11.2016**  
**Karolinenhof 1, 16766 Kremmen**

Die Saison auf dem Karolinenhof richtet sich naturgemäß nach dem Rhythmus der Ziegen und endet Anfang November. Zum Abschluss gibt es im zertifizierten Wiesencafé ein 4-Gänge-Menü mit Ziegenprodukten, eine rechtzeitige Reservierung ist erwünscht.

[www.ziegenkaeserei-karolinenhof.de](http://www.ziegenkaeserei-karolinenhof.de)

### **Adventsmarkt Hof Apfeltraum**

**Samstag, 26.11.2016 von 14 bis 18 Uhr**  
**Hauptstr. 43, 15374 Müncheberg**

Auf dem traditionellen Adventsmarkt des Demeter-Hofes gibt es einen Kunsthandwerk- und Töpfermarkt, Aktionen wie Adventskranzbinden, Plätzchenbacken und Bienenwachskerzenziehen sowie einen weihnachtlichen Posaunenchor und viele Bio-Leckereien.

[www.hof-apfeltraum.de](http://www.hof-apfeltraum.de)

### **Heldenmarkt / Station Berlins**

**Samstag, 26. und Sonntag, 27.11.2016**  
**Luckenwalder Straße 4-6, 10963 Berlin**

Der Heldenmarkt zeigt, wie sich verantwortungsvoller Konsum, Genuss und Freude an ästhetischer und technischer Kreativität im Alltag verbinden lassen. Das Spektrum reicht von regionalen Bio-Lebensmitteln, grüner Mode und Möbeln aus Recyclingmaterialien bis hin zu zukunftsweisenden Geldanlagen.

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

„Vor Ort“ berichtet über Bio-Erzeuger und Verarbeiter aus Berlin, Brandenburg und angrenzenden Regionen. Es ist ausschließlich in Naturkostfachgeschäften erhältlich.

Bildquellen:  
Zitrusblau (Rezept)  
Elina Leonova/fotolia.com (Kart.Hände)  
HLPhoto/fotolia.com (Backkart.)

Herausgeber: Terra Naturkost Handels KG, 12347 Berlin  
Redaktion: Ronald Mikus [www.markensherpa.de](http://www.markensherpa.de)  
Gestaltung: Susanne Kessler [www.kesslergestaltung.de](http://www.kesslergestaltung.de)  
Gedruckt auf Recyclingpapier.