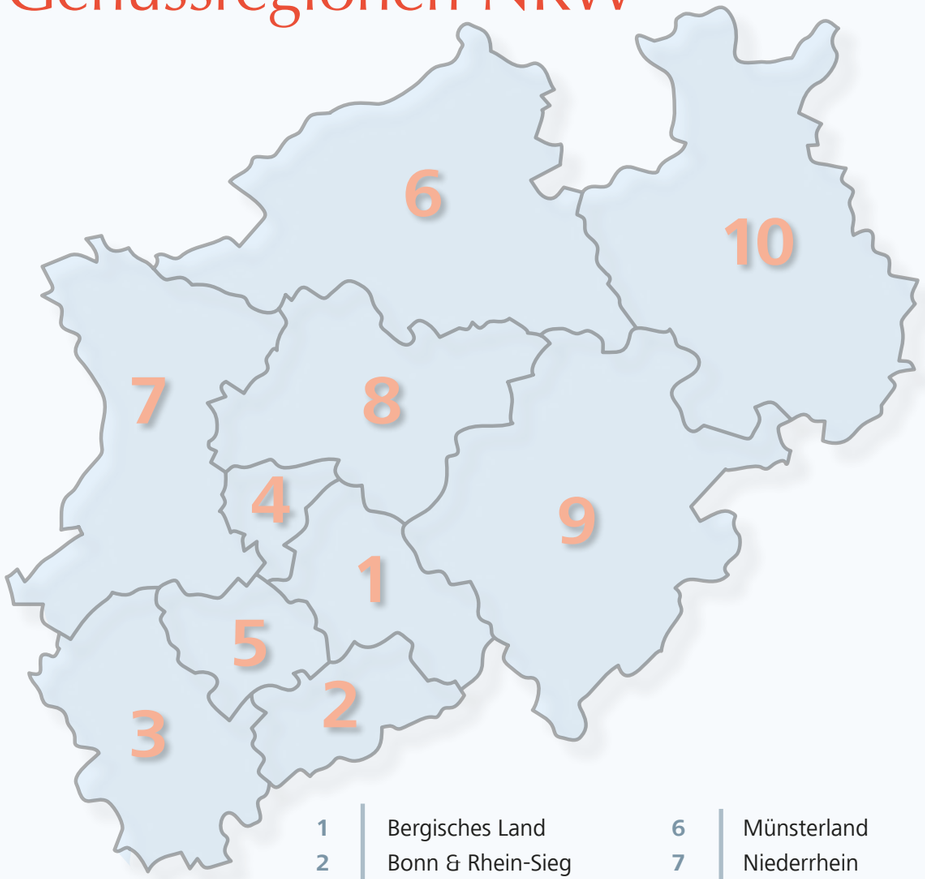
NRW ISST GUT!

Regional – richtig lecker

Rezeptideen und Informationen

Genussregionen NRW



1	Bergisches Land	6	Münsterland
2	Bonn & Rhein-Sieg	7	Niederrhein
3	Eifel & Aachen	8	Ruhrgebiet
4	Düsseldorf & Mettmann	9	Sauerland & Siegerland-Wittgenstein
5	Köln & Rhein-Erft	10	Teutoburger Wald

4 NRW – ein Genussland
5 Der Trend: regional genießen!
6 Köstliche Vielfalt, schützenswerte Traditionen
8 Bergisches Land – Natur und Genuss pur
9 Bonn und Rhein-Sieg – vom Sieben- bis zum Vorgebirge

Vorspeisen

10 Kartoffel-Kerbel-Suppe und Knusperrolle von der Blutwurst
12 Walbecker Spargel, karamelisiert mit Westfälischem Knochenschinken und Blattsalat
14 Forellenfilets in Orangen-Koriander-Marinade auf Rösti
16 Eifel und Aachen – zu jeder Jahreszeit eine Reise wert
17 Düsseldorf und Mettmann – Regierungs- und Gourmetstadt

Hauptgerichte

18 Rindertatar auf Reibekuchen mit Apfelsalat in Dressing mit Düsseldorfer Mostert
20 Bolognese mit Karlswurst und Nieheimer Käse
22 Köln und Rhein-Erft – Stadt der Wahrzeichen
23 Münsterland – unterwegs zu Natur und Genuss
24 Schweineschnitzel mit einer Kruste von Aachener Printen mit süßsaurem Spitzkohl
26 Ofen-Spargel mit Lammrücken in Kräuterkruste mit Blitz-Hollandaise
28 Niederrhein – Erholung, Kultur, Genuss
29 Ruhrgebiet – Kunst, Freizeitspaß, Shopping

Desserts

30 Lasagne vom Nieheimer Käse mit Knusperscheiben und Senf von Stromberger Pflaumen
32 Birnen-Crème brulée mit Pumpernickel-Parfait
34 Panna cotta vom Rheinischen Apfelkraut auf Brombeerragout
36 Sauerland und Siegerland-Wittgenstein – wo die Berge rufen
37 Teutoburger Wald – Wald und vieles mehr
38 Schutzgemeinschaften und Lebensmittelvereinigungen in NRW

NRW – ein Genussland

Johannes Remmel

Minister für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

Das gute, schmackhafte und gemeinsame Essen wird heute in breiten Bevölkerungskreisen wieder sehr geschätzt. Die Freude am Kochen gehört ebenso dazu wie die Wertschätzung guter Lebensmittel. Man will heute wissen, woher die Lebensmittel kommen, welche Qualität sie haben und wie sie produziert worden sind.

Die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln steigt daher seit Jahren kontinuierlich an. Bauernmärkte und Direktvermarkter erleben steigende Nachfrage. Die Verbraucher verbinden mit regionalen Produkten besondere Frische, Geschmack und Qualität, nachvollziehbare Produktion und kurze Transportwege.

Die Agrar- und Ernährungswirtschaft zählt heute zu den wichtigsten Branchen Nordrhein-Westfalens. Sie bringt eine außergewöhnliche Vielfalt an traditionellen Lebensmitteln und kulinarischen Köstlichkeiten hervor. Die Spezialitäten zwischen Rhein und Weser, vom Münsterland bis zum Siegerland bieten vielfältige, teilweise auch wenig bekannte, Genussmomente, wie diese Broschüre zeigt.

Zum Schutz vor Nachahmung und zum Erhalt traditioneller Rezepte präsentieren Schutzgemeinschaften von der EU zertifizierte Produkte. Einige Betriebe in NRW produzieren diese Spezialitäten, die es unbedingt zu entdecken gilt.

Viel Freude beim Entdecken des Genusslandes NRW wünscht Ihnen Ihr

Johannes Remmel

NRW is(s)t gut!

Andreas Heinz

Ernährung-NRW e. V.
Vorstandsvorsitzender

Der Verein Ernährung-NRW e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Bandbreite, Qualität und Besonderheiten der Produkte aus NRW nachhaltig im Bewusstsein der Verbraucher zu verankern. Mit Unterstützung des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen präsentieren wir Ihnen in dieser Broschüre vielfältige Lebensmittelspezialitäten unserer Regionen.

In Nordrhein-Westfalen wurden von Vereinen oder Schutzgemeinschaften geografisch geschützte Produkte bei der EU angemeldet und genehmigt. Darüber hinaus haben sich spezielle Lebensmittelvereinigungen gebildet, die für verschiedene Produkte den EU-Schutz beantragt haben. Sie basieren auf traditionellen Rezepten in Verbindung mit bestimmten Rohstoffen. Wir zeigen in dieser Broschüre, wie sie auf überlieferte Weise oder modern abgewandelt zu wunderbaren Gerichten verarbeitet werden können.

Typisch für NRW sind die unterschiedlichen Regionen. Hier kann sich jeder Wanderer, Biker oder Tourist auf die Suche nach dem Besonderen machen. Dazu finden Sie in dieser Broschüre interessante Reisetipps in Verbindung mit kulinarischen Kleinoden und traditionellen Spezialitäten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Entdeckung unserer nordrhein-westfälischen „Originale", die ebenso nach Heimat wie nach Urlaub schmecken. Ihr

Andreas Heinz

Der Trend: regional genießen!

Seit Jahren heißt der Trend nicht nur für Gourmets und Feinschmecker: Regionalität bringt echten Genuss. Diesem Trend auf der Spur, initiiert Ernährung-NRW e. V. Aktionen, die regionale Spezialitäten im Land aufspüren, und stellt sie Handel und Verbrauchern vor. Als Dachorganisation für Unternehmen der Agrar- und Ernährungswirtschaft NRWs ist der Verein Ansprechpartner sowohl für bedeutende als auch für mittelständische und kleine Unternehmen. Ziel ist es, Anbauer, Verarbeiter, Händler und Konsumenten zusammenzubringen.

In NRW isst man gut

Unter dem Motto „NRW IS(S)T GUT!" erarbeitet der Verein mit seinen Mitgliedern Strategien, die das Bewusstsein für regionale Produkte und das Vertrauen in heimische Erzeugnisse stärken. Mit zunehmender Bekanntheit der Produkte aus den Regionen vom Teutoburger Wald bis zur Aachener Bucht wird deutlich, wie vielseitig und lecker die Spezialitäten aus diesem bevölkerungsreichsten Bundesland sind.

NRW: ein Markt für Genießer

Andreas Heinz, Vorstandsvorsitzender von Ernährung-NRW e. V., sieht „ein umfassendes Potential an vielseitigen Produkten, die natürlich aus den Traditionen ganz unterschiedlicher Regionen gewachsen sind". Schaut man einmal hinter die Kulissen bei Schinkenherstellern oder Pumpernickel-Bäckern, um nur zwei Produkte zu nennen, ist man erstaunt, welche Fülle an Köstlichkeiten sich hinter Wäldern, grünen Auen oder sprudelnden Bächen versteckt.

Die Land- und Ernährungswirtschaft Nordrhein-Westfalens ist durch ihre Vielfalt zu einem Leitmarkt herangewachsen. So hat sich vom Niederrhein bis zum Sauerland, vom Teutoburger Wald bis zum Vorgebirge die bundesweit umsatzstärkste Lebensmittelwirtschaft angesiedelt. Die Struktur der NRW-Unternehmen reicht von global agierenden Großunternehmen, Industrie- und Technologiekonzernen über einen sehr breit aufgestellten Mittelstand bis hin zu kleineren Betrieben in Handwerk oder Gewerbe.

Köstliche Vielfalt

Mit zunehmendem Bewusstsein für Regionalität hat der Verbraucher ganz unterschiedliche Argumente dafür entwickelt. Sie steht für Frische, Vielfalt und gleichzeitig Einzigartigkeit, für kurze Wege und damit für Umweltschutz, für die Erhaltung von Tradition und Überliefertem sowie für das Vertrauen, das jeder Verbraucher in den Betrieben von nebenan selbst gewinnen kann: Ob in einem Geflügel haltenden Betrieb, auf einem Spargel- oder Salatfeld, in einer Champignonzucht oder in einer Metzgerei – es spricht vieles für Regionales.

Aus Landwirtschaft, Gartenbau, Handwerk und Verarbeitung

In den Regionen Nordrhein-Westfalens ist die gesamte Produktpalette von Getreide, Obst und Gemüse über Backwaren, Milch und Milchprodukte sowie Eier bis zu Rind-, Schweine-, Geflügel- und Wildfleisch oder Binnenfischen vertreten. Diese Vielfalt und Nähe bietet jedem Interessierten die Gelegenheit, sich über persönliche Kontakte selbst in Landwirtschaft, Gartenbau, Handwerk und Verarbeitung zu informieren.

Fakten sprechen für sich

Den Ergebnissen einer repräsentativen Umfrage*) zufolge vertrauen 93 % der Befragten Lebensmitteln aus der Region. Im Vergleich mit anderen deutschen, europäischen und nichteuropäischen Lebensmitteln genießen sie damit das größte Vertrauen.

Der Verbraucher hat sich in der Vergangenheit zunehmend vom Herstellungsprozess von Lebensmitteln entfernt. Damit hat er auch immer weniger eine Vorstellung vom Anbau von Salaten oder Kartoffeln, von der Verarbeitung von Gurken oder Äpfeln. Heute jedoch geben 65 % der Deutschen an, dass ihr Interesse an Lebensmitteln und der Herstellungsweise in den letzten Jahren zugenommen hat. Diesem Bedürfnis kommen die Produzenten regionaler Produkte in besonderer Weise nach, denn sie bilden die direkte Brücke zum Verbraucher.

Landwirtschaft gilt unter Deutschen auch als „Bestandteil von Heimat und Brauchtum“, das gaben 82 % der Befragten an. So werden regionale Produkte auch zu einem Bestandteil regionaler Identität. Der Genuss verbindet sich mit einem Gefühl von regionaler Verbundenheit und von Wohlbefinden.

Schützenswerte Traditionen

Wer kennt sie nicht: Rheinischer Zuckerrübensirup g.g.A., Nieheimer Käse g.g.A. oder Aachener Printen g.g.A. Die EU hat erkannt, dass diese und viele andere Produkte schützenswert sind. Das gilt nicht nur für die Rezepturen und Herstellungsverfahren, sondern auch für Rohstoffe und ihre Herkunft, denn sie sind prägend und typisch für viele Spezialitäten.

Um diese vor Nachahmung und in ihrer Qualität zu schützen, hat die EU Schutzsiegel entwickelt, die an genaue Produkt- und Herstellungsspezifikationen gekoppelt sind. „Geschützte geografische Angabe“ g.g.A. und „geschützte Ursprungsbezeichnung“ g.U. stehen zum Beispiel für hohe Qualität und Herkunft. Um den EU-weiten Schutz zu beantragen, haben sich Produzenten zu Gemeinschaften zusammengeschlossen.

Zur Vermarktungsförderung der immer stärker nachgefragten regionalen Produkte wurden darüber hinaus Produkt- und Werbegemeinschaften gegründet, das sind zum Beispiel Zusammenschlüsse von Erzeugern, Direktvermarktern, Anbau- und Handwerks- oder Gastronomiebetrieben.

*) Quelle: „Landwirtschaft in Deutschland“, Infratest-dimap, repräsentative Erhebung, BMELV, Januar 2013: www.bmelv.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/2013/0012-Umfrage-Landwirtschaft.html

Erlebnis regionale Spezialitäten

Im zweitgrößten Spargel-Anbaugebiet Deutschlands haben sich beispielsweise viele Betriebe zur Spargelstraße NRW vereint. Handwerkliche Käsereien haben sich zur Käseroute zusammengeschlossen. Ein weiteres Beispiel ist auch die Bierroute. In kleinen und mittelständischen Betrieben werden z. B. Eier und Geflügelfleisch verantwortungsvoll mit Futter von Landwirten aus der Umgebung produziert. Die Verbindung der Land- und Ernährungswirtschaft mit dem Tourismus schließlich bringt die Verbraucher per Rad, zu Fuß oder Pferd und mit dem Auto dazu, Spezialitäten auf interessante Weise zu entdecken, zu erleben und zu genießen. So z. B. präsentieren die Genussregion Niederrhein oder das Münsterland Kultur, Freizeitspaß und Gaumenerlebnisse.

Mit speziellen Veranstaltungen sowie kulturellen und touristischen Angeboten wird auf diese Weise die regionale Vermarktung gefördert. Einkauf und Genuss werden so zu einem ganz besonderen Erlebnis. Machen Sie sich auf die Reise!

Weitere Details zur „Ernährungswirtschaft in Nordrhein-Westfalen“, zu „Qualität und Genuss aus den Regionen“ können Sie nachlesen in der gleichnamigen Broschüre des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

www.umwelt.nrw.de/landwirtschaft/pdf/broschuere_ernaehrung.pdf

EU-Geoschutz

Geografisch geschützte Produkte werden gerade wegen ihrer besonderen Eigenschaften von der EU ausgewählt, die sie aufgrund ihrer Herkunft und wegen der traditionellen Herstellung oder Besonderheit ihrer Ursprungsregion auszeichnet. Zutaten und Herstellungsverfahren sowie die Region sind genau definiert. Man unterscheidet:

g.g.A.
Bei Produkten mit geschützter geografischer Angabe erfolgt mindestens ein Produktionsschritt (Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung) im festgelegten Herkunftsgebiet.

g.U.
Die geschützte Ursprungsbezeichnung sichert die gesamte Herstellung in der festgelegten Region.

EU-Geoschutz für NRW-Spezialitäten

Bereits geschützte Produkte: Aachener Printen g.g.A., Dortmunder Bier g.g.A., Düsseldorfer Mostert g.g.A., Düsseldorfer Senf g.g.A., Kölsch g.g.A., Nieheimer Käse g.g.A., Rheinisches Apfelkraut g.g.A., Rheinischer Zuckerrübensirup g.g.A., Stromberger Pflaume g.U., Walbecker Spargel g.g.A., Westfälischer Knochenschinken g.g.A.

Initiativen/Vereine/Schutzgemeinschaften, die für ein oder mehrere Produkte EU-Schutz beantragt haben: Bornheimer Spargelanbauer e. V., Schutzgemeinschaft Aachener Wurstspezialitäten/Fleischerinnung Aachen-Stadt, Schutzgemeinschaft Westfälischer Pumpernickel e. V.

Bergisches Land

Natur und Genuss pur

Die östlich des Rheins, zwischen Ruhr und Sieg gelegene Mittelgebirgsregion verdankt ihren Namen nicht den bis zu 500 Meter hohen Bergen, vielmehr stecken die Grafen von Berg, 12. Jahrhundert, dahinter.

Mit Wasserkraft voraus!

Geprägt wird das Landschaftsbild vor allem durch Bäche und Flüsse. Der Wasserreichtum führte zu einer vergleichsweise frühen Industrialisierung im Bergischen Land. Bereits im Mittelalter wurden hier für diese Zeit sehr fortschrittliche Werkzeuge und Waffen geschmiedet. Noch immer sind Unternehmen der Stahlverarbeitung, Klingenindustrie und Werkzeugproduktion ansässig. Das Klingenmuseum in Solingen und das Textilmuseum in Radevormwald laden zum Erkunden der industriekulturellen Geschichte ein.

Freizeitspaß in der Natur

Das Bergische Land bietet einige Superlative: Die Dhünn-Talsperre ist die größte in Westdeutschland, die Müngstener Brücke ist die höchste Eisenbahnbrücke Europas, die Wuppertaler Schwebebahn ist die älteste und zweitlängste Hängebahn der Welt. Von den zahlreichen Talsperren laden sechs im Sommer zum Baden inmitten einer traumhaften Mittelgebirgslandschaft ein. Ebenso lässt sich die Natur mit ihrer hügeligen Landschaft, den idyllischen Tälern und verträumten Dörfern auf dem Fahrrad oder auf dem 3.500 km langen Wanderwegenetz per pedes erkunden.

Bergische Kaffeetafel

Zur Stärkung wird in vielen Cafés und Restaurants die Bergische Kaffeetafel angeboten. Dabei dürfen frische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne, Bauernblatz, Schwarz- und Graubrot mit süßen Aufstrichen oder herzhaftem Belag nicht fehlen.

Bergisch pur

„Die Bergischen Drei" – Solingen, Remscheid und Wuppertal – prägen den städtischen Teil im Norden. Für weite Teile des Naturparks Bergisches Land ist der Wechsel von Waldgebieten mit offenem Land charakteristisch, das landwirtschaftlich sehr unterschiedlich genutzt wird. Die Vielseitigkeit der Landschaft spiegelt sich auch in der Produktpalette wider. Zu den Spezialitäten für Genießer zählen Fleisch, Forellen, Eier sowie Apfelsaft und Apfel-Prosecco von Streuobstwiesen-Äpfeln. Die Menschen engagieren sich für das Bergische Land, indem sie aktiv ihre Kulturlandschaft pflegen.

Bonn und Rhein-Sieg

Vom Sieben- bis zum Vorgebirge

Im Süden NRWs gelegen und vom Rhein geteilt, ist die Rhein-Sieg-Region geprägt von hügeligen Ausläufern des Rheinischen Schiefergebirges einerseits und von der flachen Weite zu beiden Seiten von Rhein und Sieg andererseits.

Beethovenstadt Bonn

Im Zentrum der Region liegt die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn. Neben zahlreichen Altbauten und dem historischen Rokoko-Rathaus am Marktplatz prägen insbesondere die alte Universität und das Poppelsdorfer Schloss die beschauliche Stadtkulisse. Ludwig van Beethoven gilt als der berühmteste Sohn Bonns. Besucher der Stadt können ihm in seinem Geburtshaus bei einem Konzert des Beethovenorchesters oder beim Beethovenfestival im Herbst begegnen.

Sieben Berge und ein Drache

Südöstlich von Bonn beginnt das Siebengebirge, das sich auf der rechten Rheinseite gen Süden zieht. Der bis nach Wiesbaden reichende Wanderweg Rheinsteig nimmt hier seinen Anfang. Der sagenumwobene Drachenfels ist ein empfehlenswertes Ausflugsziel, er gilt als meistbestiegener Berg Deutschlands. Wem der Aufstieg zu anstrengend ist, nimmt die Drachenfelsbahn, Deutschlands älteste Zahnradbahn. Oben angekommen, ist die Aussicht auf das Rheinland fantastisch und reicht bei gutem Wetter sogar bis zum Kölner Dom.

R(h)einer Geschmack

Das Siebengebirge ist die einzige Weinbauregion NRWs. Angebaut werden vor allem die Rebsorten Riesling, Müller-Thurgau und Kerner. Die Böden im Vorgebirge auf der linken Rheinseite sind besonders fruchtbar. Hier werden verschiedenste Obst- und Gemüsearten wie Spargel, Salate, Äpfel, Beeren oder Zuckerrüben angebaut. Die Schutzgemeinschaft Bornheimer Spargel hat bei der EU den geografischen Schutz beantragt.

Rheinischer Zuckerrübensirup g.g.A. und Rheinisches Apfelkraut g.g.A. genießen den geografischen Schutz bereits seit 2012. Sie werden entlang des Rheins bis zum Niederrhein hergestellt und geben zahlreichen rheinischen Gerichten einen besonderen Pfiff. Sie sind pur als Brotaufstrich oder zum Beispiel mit Rievkooche, also Reibekuchen, ein besonderer, regionaltypischer Genuss.

Kartoffel-Kerbel-Suppe

mit Schwarzbrot-Croûtons und Knusperrolle von der Blutwurst

Zutaten für 4 Portionen:

Suppe:
350 g Kartoffeln, mehligkochend
Salz
250 g Zwiebeln
100 g Knollensellerie
140 g Butter
2 Bund Kerbel
800 ml Gemüsefond
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
Croûtons:
2 Scheiben Schwarzbrot
Knusperrollen:
250 g Blutwurst
500 g Äpfel, z. B. Boskop
4 Frühlingsrollen- oder Strudelteigblätter
2 Eigelb
1,5 l Rapsöl zum Ausbacken

Blutwurst-Spezialitäten

sind gekocht oder mild geräuchert sowohl kalt als auch in Scheiben gebraten lecker. Vor allem im Rheinland sind sie sehr beliebt. Zusammen mit herzhaft abgeschmecktem Kartoffel-Apfel-Gemüse sind sie ein echter Hochgenuss. Im Rheinland wird die Blutwurst „Flönz" genannt.

Und so geht es:

Suppe: Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 18–20 Min. kochen, abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Püree beiseite stellen.

125 g Zwiebeln abziehen, Sellerie schälen, beides klein schneiden und in 20 g Butter anschwitzen (60 g Butter würfeln und kalt stellen), etwas Fond angießen und zugedeckt 15 Min. bei geringer Hitze kochen.

Inzwischen Kerbel waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Fond, Püree und Butterwürfel pürieren. Suppe mit weiterem Fond auf die gewünschte Konsistenz verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss Kerbel hinzufügen und nochmals pürieren.

Zweifarbige Variante: Die Hälfte der Suppe mit Kerbel pürieren. „Beide" Suppen nochmals aufmixen und mit 2 Messbechern gleichzeitig in die Suppengefäße füllen.

Croûtons: Schwarzbrot von der Rinde befreien und würfeln. In 40 g Butter bei mittlerer Hitze zartknusprig braten, salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Knusperrollen: Blutwurst von der Pelle befreien und fein würfeln. 125 g Zwiebeln abziehen, Äpfel schälen, beides fein würfeln und in restlicher Butter anbraten. Blutwurst dazugeben, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teigblätter ausbreiten, mit Eigelb bestreichen, mit Füllung belegen, einrollen, die Seiten der Blätter über die Füllung schlagen und alles aufrollen, gut mit Eigelb verkleben. Teigrollen in Rapsöl 2–3 Min. bei 170 °C ausbacken, herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zusammen mit Croûtons und Suppe servieren.

Karamellisierter Walbecker Spargel g.g.A.

Dressing mit Düsseldorfer Mostert g.g.A., Westfälischem Knochenschinken g.g.A. und Blattsalat

Zutaten für 4 Portionen:

Salat:
1 Ei (M)
200 g Blattsalate
60 g Cashewkerne
½ Bund Radieschen

Dressing:
1 EL Düsseldorfer Mostert g.g.A.
1 TL Rheinischer Zuckerrübensirup g.g.A.
3 EL milder Apfelessig
je 2 EL kalt gepresstes Rapsöl und Nussöl
Salz
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

Spargel:
750 g Walbecker Spargel g.g.A.
60 g Butter
30 ml Honig
120 g Westfälischer Knochenschinken g.g.A., sehr dünne Scheiben

Und so geht es:

Salat: Ei 7–8 Min. kochen, abschrecken, pellen und zum Servieren grob hacken. Blattsalate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Cashewkerne längs halbieren und ohne Fett rösten. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden.

Dressing: Mostert mit Zuckerrübensirup, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl die Öle unterschlagen und abschmecken. Blattsalate mit Radieschen und Nüssen mischen und vor dem Servieren im Dressing marinieren.

Spargel schälen, Enden abschneiden, in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Bei mittlerer Hitze in Butter unter gelegentlichem Rühren gar braten, dann mit Honig karamellisieren und leicht salzen.

Spargel mit Schinken und Salat anrichten.

Westfälischer Knochenschinken g.g.A.

wird in der Regel luftgetrocknet oder auch geräuchert. In Handwerksbetrieben erhält er seine Würze gegebenenfalls noch durch die Handeinreibung mit Salz. In jedem Fall ist der besondere Geschmack auf den Knochen zurückzuführen, der den gesamten Herstellungsprozess über im Schinken verbleibt.

Zu jeder Jahreszeit gibt es frisches Gemüse und knackige Salate aus den Regionen: von Kohlrabi, Möhren und Spargel im Frühjahr über Tomaten, Kopfsalat und Kartoffeln im Sommer, Kürbis im Herbst bis hin zu verschiedenen Kohlsorten im Winter. Es lohnt ein Blick auf den Saisonkalender, um die ganze Vielfalt kennenzulernen.

Forellenfilets

in Orangen-Koriander-Marinade auf Kartoffel-Rote-Bete-Rösti mit Minz-Joghurt-Sauce

Forellen aus wasserreichen Gebieten

schmecken frisch gefangen, gebraten oder blau zubereitet am besten. Geräucherte Forellen werden über Buchenholz in alten Steinöfen verfeinert.

Zutaten für 4 Portionen:

Forelle:
5 Limetten, unbehandelt
3 Orangen, unbehandelt
je 1 EL Koriandersamen
und Pfefferkörner, schwarz
30 g brauner Zucker
40 g Salz
4 Forellenfilets, ohne Haut
und Gräten, à 120 g

Rösti:
700 g große Kartoffeln,
vorwiegend festkochend
300 g Rote Bete, fertig gegart
1 Ei
80 g Butter

Sauce:
1 Bund Minze
200 g Sahnejoghurt
etwas Zucker

Und so geht es:

Am Vortag – Forelle: Zitrusfrüchte – bis auf 1 Limette – heiß abwaschen, dann trocknen. Von je 1 Limette und Orange Schale fein reiben. Von allen Früchten den Saft auspressen. Koriander rösten, mit Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und mit geriebenen Zitrusschalen, Zucker und Salz vermengen. Die Hälfte der Mischung in einer flachen Schale, passend für 4 Forellenfilets, verteilen.

Forellenfilets kalt abbrausen, trocknen, in die Schale legen und mit restlichem Gewürzsalz bestreuen. Zitrussaft angießen, Schale mit Folie abdecken und 24 Std. kühl „garen" – nach 12 Std. Filets wenden.

Am Vortag – Rösti: Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, abgießen und in der Schale abkühlen lassen.

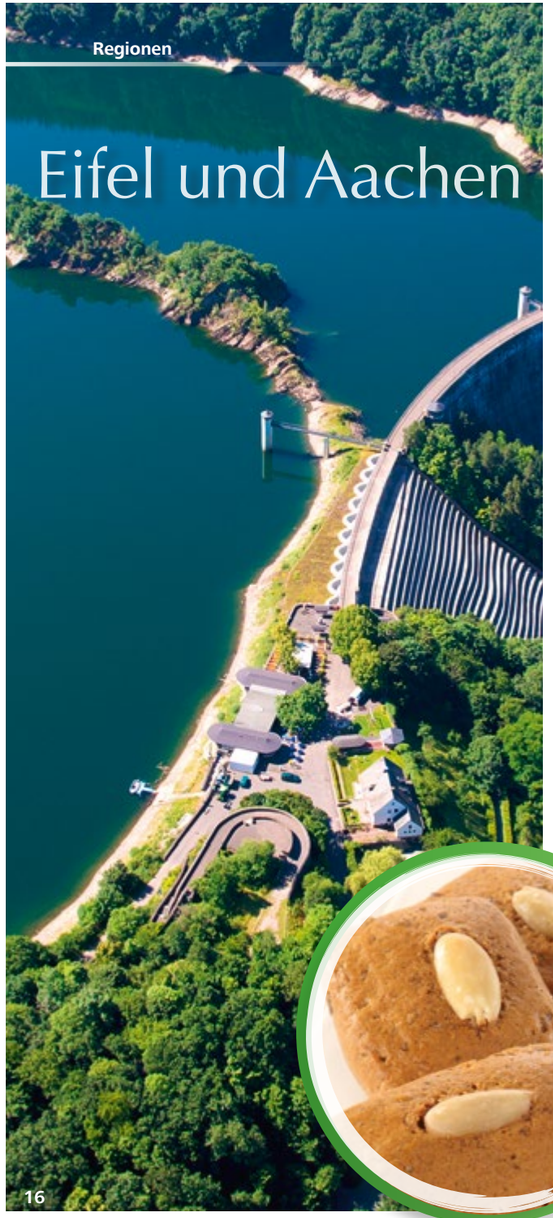
Am nächsten Tag:
Rösti: Kartoffeln pellen und mit Roten Beten grob raspeln. Beides mit dem Ei in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren in Butter bei mittlerer Hitze 8 Rösti braten, 3–4 Min. pro Seite.

Sauce: Limette heiß waschen, trocknen. Schale fein reiben, Saft auspressen. Minze waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen, fein schneiden. Joghurt mit Limettenschale, etwas Saft und Minze verrühren, mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Forellenfilets aus der Beize nehmen, schräg in Scheiben schneiden, mit Rösti und Minz-Joghurt-Sauce servieren.

Sechs Milchwege gibt es bis heute in NRW: Eifel, Homert, Hünxe/Schermbeck, Nieheim, Steinfurt und Wipperfürth sowie im Mühlenkreis. **www.kuhlturlandschaft.de**

Eifel und Aachen



Zu jeder Jahreszeit eine Reise wert

Die Eifelregion liegt im Südwesten von Nordrhein-Westfalen. Sie reicht über die Landesgrenze hinaus bis nach Trier und Koblenz in Rheinland-Pfalz.

Nationalpark Eifel

Der 17.000 Fußballfelder große Nationalpark Eifel in der nördlichen Eifel wurde 2004 als erster Nationalpark NRWs eingeweiht. Unter dem Motto „Natur Natur sein lassen“ finden hier zahlreiche vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten eine sichere Heimat. So viel Natur zieht einen förmlich nach draußen an die frische Luft. Der Eifelsteig von Aachen bis Trier ist nur einer von vielen Wanderwegen durch verwunschene Wälder und romantische Bachtäler, die immer wieder fantastische Panoramablicke bieten.

Zu Gast bei Karl dem Großen

Aachen bildet im Dreiländereck Deutschland-Belgien-Holland den nördlichen Abschluss der Region. Prunkstück und Wahrzeichen der westlichsten deutschen Großstadt ist der Aachener Dom, der von Kaiser Karl dem Großen erbaut wurde. Im Laufe der Zeit wurden hier über 30 deutsche Könige gekrönt. Heute ist der Dom UNESCO-Weltkulturerbe und beherbergt den Domschatz und im Karlsschrein die Gebeine Karls des Großen.

Eifel kulinarisch

Nicht wegzudenken sind die Aachener Printen g.g.A., die über die Landes- und Bundesgrenzen hinweg bekannt und beliebt sind. Dabei handelt es sich um eine Art Lebkuchen mit verschiedenen Gewürzen. Die Rezepturen bleiben die Geheimnisse der Lebkuchenbäcker. Sie sind heute viel mehr als nur ein Weihnachtsartikel. Durch die individuellen Rezepte der Lebkuchenbäcker präsentieren sie sich in einer großen Geschmacksvielfalt.

Die saisonale Küche bietet in jeder Jahreszeit besondere Fleischgerichte: Schwein im Winter, Lamm im Frühjahr und Rind im Sommer. Auch die Kartoffel spielt eine wichtige Rolle, denn sie hat in den Lössböden der Eifel ideale Wachstumsbedingungen.

Düsseldorf und Mettmann

Regierungs- und Gourmetstadt

Mitten im rheinischen Ballungsraum liegt die Landeshauptstadt Düsseldorf mit dem im Osten angrenzenden Kreis Mettmann auf der rechten Rheinseite.

Spurensuche im Neandertal

Weltruhm erlangte die Region durch den Fund des Neandertalers 1856 im Tal der Düssel, 10 km östlich von Düsseldorf im Kreis Mettmann. Der Urzeitmensch stellt ein bedeutendes Zeugnis der Menschheitsgeschichte dar. Heute können Besucher dem Neandertaler im gleichnamigen Museum begegnen. Danach lädt die Gegend zum Wandern auf den Neanderpfaden und um das eiszeitliche Wildgehege mit Wisenten, Tarpanen und Auerochsen ein.

Drehscheibe Düsseldorf

Das im Mittelalter gegründete Düsseldorf hat sich im Laufe der Zeit zum Wirtschafts-, Verkehrs-, Kultur- und Politikzentrum entwickelt. Davon zeugen unter anderem die internationale Messe, der größte Flughafen NRWs und der Sitz der Landesregierung. Spektakuläre Bauten wie der moderne Medienhafen prägen das Stadtbild und können bei einem Stadtbummel bestaunt werden. Mit seinen zahlreichen Designern gilt Düsseldorf als Modemetropole. Auf der Kö (Königsallee) kann man entlang des hübschen Kö-Grabens ausgiebig shoppen.

Scharfer Senf und saurer Braten

Die Altstadt von Düsseldorf wird wegen ihrer vielen Kneipen als längste Theke der Welt bezeichnet. Ausgeschenkt wird hier ein obergäriges dunkles Bier. Für das leibliche Wohl sorgt ein deftiger Senfbraten. Mit Senf kennen sich die Düsseldorfer besonders gut aus. Davon zeugt der Düsseldorfer Mostert/Düsseldorfer Senf g.g.A., die geografischen Schutz genießen.

Inmitten des Rheinlandes gelegen, stehen in Düsseldorf Klassiker wie Sauerbraten auf der Speisekarte, der traditionell mit geschmortem Pferdefleisch zubereitet wird und zuvor mehrere Tage in einer Marinade aus Gewürzen und Essig seinen typischen Geschmack entwickelt. Heute variiert man die Sauce zum Sauerbraten mit Rheinischem Zuckerrübensirup g.g.A. oder Aachener Printen g.g.A. Dazu schmecken Kohlgemüse und Kartoffeln in unterschiedlichsten Variationen.

Rindertatar

auf Kartoffel-Pastinaken-Reibekuchen mit Apfelsalat in Dressing mit Düsseldorfer Mostert g.g.A.

Zutaten für 4 Portionen:

Dressing und Salat:
1 Zitrone
1 EL Düsseldorfer Mostert g.g.A.
2 TL Honig
4 EL kalt gepresstes Rapsöl
Salz
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
1 EL sehr feine Kapern
400 g Äpfel, z. B. Boskop
1 Kopf Salat, je nach Saison und Geschmack

Reibekuchen:
800 g Kartoffeln, mehligkochend
500 g Pastinaken
80 g Zwiebeln
1 Eigelb
100 ml Rapsöl zum Ausbacken

Fleisch:
1 Bund Lauchzwiebeln
½ Bund Minze
2 rote Pfefferschoten
600 g Rindertatar

Kartoffelvielfalt

gibt es mit den drei Kocheigenschaften mehligkochend, vorwiegend festkochend und festkochend. Die in vielen Regionen prächtig gedeihenden Knollen werden in einer breiten Sortenvielfalt angeboten. Siehe auch: DIE KARTOFFEL – voll lecker.

Und so geht es:

Dressing und Salat: Zitrone pressen. Mostert mit Honig, 3 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das Öl hineingießen und laufend rühren. Zuletzt Kapern unterrühren, abschmecken.

Äpfel schälen, entkernen und in 7–8 mm große Würfel schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zupfen oder schneiden. Die Apfelwürfel mit dem Dressing vermengen und 10–15 Min. marinieren, später den Salat untermengen.

Reibekuchen: Kartoffeln und Pastinaken waschen, schälen, Zwiebeln abziehen und alles fein reiben. Masse auf ein feines Sieb geben, Kartoffelwasser abtropfen lassen. Nach 2–3 Min. das „klare" Kartoffelwasser vorsichtig aus der Auffangschüssel abgießen, die abgesetzte Kartoffelstärke mit Eigelb unter die abgetropfte Kartoffelmasse rühren – mit Salz abschmecken. In 80 ml Öl bei mittlerer Hitze Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Fleisch: Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Minze waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Pfefferschoten halbieren, entkernen, fein schneiden. Alles mit Tatar vermengen und mit Salz abschmecken.

Zum Servieren die Tatarbällchen in dem restlichen Öl bei hoher Hitze von beiden Seiten 1–2 Min. anbraten (je nach gewünschtem Gargrad) und zusammen mit Apfelsalat und Reibekuchen anrichten.

Düsseldorfer Mostert/Senf g.g.A. hat eine malzig-bräunliche Farbe. Für diese scharfe Senfspezialität werden Senfkörner mit einem schweren Granitmühlstein auf traditionelle Weise gemahlen. Der Mostert schmeckt pur und rundet Dressings oder Saucen wunderbar ab.

Bolognese

mit Karlswurst, Eiernudeln und Nieheimer Käse g.g.A.

Geräucherte Mettwurst

ist überall beheimatet. Es gibt sie in verschiedenen Fleischkombinationen, mit Kräutern und Gewürzen evtl. auch mit fein geschnittenem Gemüse. Schon Kaiser Karl wusste diese Wurst zu schätzen – mit den Pflanzen und Kräutern aus seinem Garten ließ er sie auf besondere Weise herstellen. An das Räuchern schließt sich zur Geschmacksentwicklung in jedem Fall eine kurze Reifephase an.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe, frisch
½ Bund Suppengemüse
40 g Tomaten, getrocknet, in Öl
300 g Karlswurst, geräucherte Mettwurst
2 EL Rapsöl
2 TL Tomatenmark
100 ml Rotwein, trocken, ersatzweise Fond
400 ml Tomaten, passiert
200 ml Geflügelfond
1 EL Kapern, sehr fein
2 Lorbeerblätter
½ TL Fenchelsamen, fein gehackt
Salz
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
300 g Eier-Bandnudeln
60 g Nieheimer Käse g.g.A., möglichst so frisch, dass er innen noch weiß ist

Und so geht es:

Knoblauch abziehen, Gemüse putzen und mit Tomaten fein würfeln. Würste vom Darm befreien, grob hacken und in Öl anbraten. Gemüsewürfel dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark hinzufügen, leicht anbraten, mehrfach mit Wein ablöschen und wieder einkochen.

Passierte Tomaten, Wein/Fond, Kapern und Gewürze hinzufügen und alles 20 Min. auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren kochen. Anschließend mit Fond auf die gewünschte Konsistenz bringen. Lorbeer entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit der Bolognese anrichten.

Käse grob raspeln und dazu servieren.

Nieheimer Käse g.g.A. ist fettarm, eiweißreich und ganz intensiv im Geschmack. Der Sauermilchkäse aus Nieheim schmeckt je nach Reifegrad würzig, mit leichter Kümmelnote, im Handel ist er als Hand-, Koch- oder harter Reibekäse erhältlich.

Mineralbrunnen sind eine Quelle für frisches Wasser mit wertvollen Inhaltsstoffen. Auf seinem Weg durch das Gestein nimmt das Wasser die darin enthaltenen Mineralstoffe auf. Sie sind eine ideale Ergänzung zu einem guten Essen und stehen für einen nachhaltigen Lebensstil.

Köln und Rhein-Erft

Stadt der Wahrzeichen

Was wäre Köln ohne seinen Dom? Der Grundstein für das Wahrzeichen der Stadt wurde bereits im Jahr 1248 gelegt.

2000 Jahre Köln

Die Stadtgeschichte reicht jedoch noch viel weiter in die Vergangenheit zurück. Bereits um 50 nach Christus gründeten die Römer die Stadt Colonia Claudia Ara Agrippinensium. Bis heute sind Teile der römischen Stadtmauer sichtbar. Das Römisch-Germanische Museum lädt zu einer Erkundungstour durch die römische Geschichte ein. Eines der längsten römischen Aquädukte und gleichzeitig eine beeindruckende ingenieurtechnische Leistung ist die 95 km lange Eifelwasserleitung, die von der Eifel durch den Rhein-Erft-Kreis bis nach Köln führt und die Stadt einst mit Wasser versorgte. Auf dem Römerkanal-Wanderweg kann man die Relikte dieser Leitung bewundern und gleichzeitig die Natur genießen.

Erbe der Kultur

In der Region um Rhein und Erft sind heute noch rund 80 Wind- und Wassermühlen und mehr als 50 Burgen, Schlösser und Herrensitze erhalten. Am bekanntesten sind wohl die Rokoko-Schlösser Falkenlust und Augustusburg in Brühl, die wie auch der Kölner Dom zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aus Brühl stammt der berühmte Künstler Max Ernst, dessen Werke bei einem Besuch im Max-Ernst-Museum der Stadt bestaunt werden können.

Viva Colonia!

Zurück in Köln, kommt dank des vielfältigen kulturellen Angebots garantiert keine Langeweile auf. Es reicht von Museen und Ausstellungen über Schauspiel und Literaturveranstaltungen (lit.cologne) bis zu Konzerten in der Kölner Philharmonie oder beim Summerjam-Festival am Fühlinger See. Der Frohsinn ist in Köln zu Hause und strahlt in die gesamte Region aus. Ganz besonders deutlich wird das in der Karnevalszeit.

Drinks de ejne met?

Die Kölner sind stolz auf ihre Domstadt, ihre Traditionen und auf ihr Kölsch g.g.A., das in den Brauhäusern nur in der typischen 0,2-Liter-Stange serviert wird. Zum Bier gibt es Himmel un Äd, ein Gericht mit Äpfeln aus dem „Himmel“ und Kartoffeln aus der „Erde“, mit gebratener Flönz. Wer bei der Bestellung eines „Halven Hahn“ ein Hähnchen erwartet, wird sich wundern – es handelt sich vielmehr um ein Roggenbrötchen mit mittelaltem Käse und Senf. Wer statt Käse lieber Flönz auf dem Brötchen mag, bestellt Kölschen Kaviar.

Münsterland

Unterwegs zu Natur und Genuss

Die Stadt Münster ist Mittelpunkt und Namensgeber des ländlich geprägten Münsterlandes. Im Jahr 1648 wurde hier im historischen Rathaus der Westfälische Frieden ausgehandelt, mit dem der Dreißigjährige Krieg sein Ende fand. Das Rathaus ist ein prominenter Teil der Altstadtkulisse. Die charakteristischen Giebelhäuser mit dem Arkadengang sind ein beliebtes Fotomotiv oder ideal zum Shoppen und Genießen.

Der Weg ist das Ziel

Münster gilt als Fahrradhauptstadt. Es gibt nahezu doppelt so viele Fahrräder wie Einwohner. Der Drahtesel ist das meistgenutzte Verkehrsmittel. Bei Einwohnern und Touristen gleichermaßen beliebt ist die Promenade, eine die Altstadt umschließende Ringstraße, die für den Autoverkehr gesperrt ist. So wird das Radeln zum puren Vergnügen! Ein Netz aus 4.500 km Radwegen durchspannt das gesamte flache Münsterland. Schlösser, Wasserburgen und Klöster können auf der 100-Schlösser-Route erkundet werden. Wer eine Alternative zum Fahrradfahren sucht, sattelt um aufs Pferd. Denn auch Pferde sind im Münsterland zu Hause. Entsprechend vielfältig sind die Angebote für alle Reitbegeisterten.

Münsterländer Originale

Charakteristisch ist darüber hinaus die Münsterländer Parklandschaft. Ihre unterschiedlich großen Flächen verteilen sich auf Weiden, Äcker und Streuobstwiesen. Die Landwirtschaft ist hier so vielfältig, dass praktisch alle Nahrungsmittel selbst erzeugt werden, das gilt vor allem für Spargel und tierische Produkte. Bekannt sind zum Beispiel Westfälischer Knochenschinken g.g.A. oder Pumpernickel.

Land für Genießer

Die saisonale Speisekarte hat einiges zu bieten. Kein Wunder also, dass auch hier Schutzgemeinschaften gegründet wurden, um Traditionelles zu erhalten. Die Schutzgemeinschaft Westfälischer Pumpernickel e. V. ist ein Beispiel für die Bemühungen, mit Hilfe des EU-Schutzes Traditionelles zu erhalten.

Und wenn man zu Fuß, zu Pferd oder auf dem Rad unterwegs ist, lohnt es sich, rechts und links nach Kulinarischem Ausschau zu halten.

Knuspriges Schweineschnitzel

mit einer Kruste aus Aachener Printen g.g.A. mit süßsaurem Spitzkohl und Röstkartoffeln

Schweinefleisch

passt besonders gut in die traditionelle Küche. Die Vielfalt in der Zubereitung und die idealen Möglichkeiten, es mit Gemüsen, Salaten und Beilagen zu kombinieren, machen dieses Fleisch so beliebt. Heiß begehrt sind auch Variationen, die einem Schnitzel den letzten Pfiff geben können: knusprige Hüllen aus zerkleinerten Printen oder aus Kräutern und Nüssen zum Beispiel.

Zutaten für 4 Portionen:

Schnitzel:
80 g Aachener Printen g.g.A., hart
6 Scheiben Toastbrot
4 Schweineschnitzel,
à 160 g, dünn geschnitten
Salz
Pfeffer, schwarz,
frisch gemahlen
2 EL Mehl
2 Eier
90 ml Rapsöl
120 g Butter

Gemüse:
700 g Spitzkohl
40 g Rosinen
100 g Zwiebeln
20 g Rheinischer Zuckerrübensirup g.g.A.
etwa 30 ml milder Apfelessig

Kartoffeln:
2 Zweige Rosmarin
800 g Kartoffeln, festkochend

Und so geht es:

Schnitzel: Printen und Toastbrot grob zerkleinern und in der Küchenmaschine fein mahlen. Schnitzel trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zuerst durch Mehl, dann durch die verschlagenen Eier ziehen und zuletzt in den Krumen wälzen. In 80 ml Öl bei mittlerer Hitze auf einer Seite etwa 2 Min. goldbraun anbraten. Dann 50 g Butter hinzufügen, Schnitzel wenden und weitere 2 Min. fertig braten. Darauf achten, dass die Butter bräunt, aber nicht verbrennt, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse: Spitzkohl putzen, blättrig schneiden und in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, in Eiswasser abschrecken und sorgfältig abtropfen. Rosinen in heißem Wasser einweichen, abgießen und abtropfen. Zwiebeln abziehen, blättrig schneiden und in 50 g Butter bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten, Kohl hinzufügen und kurz mitbraten. Rosinen hinzufügen und alles mit Zuckerrübensirup, Essig und Salz abschmecken.

Kartoffeln: Rosmarin waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser gar kochen, abgießen und abtropfen lassen. In 10 ml Öl goldbraun anbraten, mit Rosmarin, restlicher Butter, Salz und Pfeffer fertig stellen.

Kartoffeln mit Schnitzeln und Spitzkohl servieren.

Aachener Printen g.g.A. gibt es weich oder hart, mit Kräutern oder Schokolade verfeinert. Sie schmecken pur oder als Zutat für die Sauerbratensauce und in Süßspeisen. Dieses traditionsreiche Lebkuchengebäck ist über die Grenzen NRWs bekannt. Variationen mit feinen Kräutern und Gewürzen sind vielseitig einsetzbar und immer eine besondere Leckerei.

Walbecker Spargel g.g.A.

aus dem Ofen mit Lammrücken in Kräuterkruste mit Tomaten-Blitz-Hollandaise und kleinen gebratenen Kartoffeln

Spargel – das Königsgemüse

wird von März/April bis zum 24. Juni geerntet. Zur optimalen Entwicklung benötigen die weißen Stangen die richtige Mischung aus sandigem Boden, Wärme und Niederschlag. Auf der Spargelstraße NRW, die durch acht der NRW-Regionen führt, wird Spargel zum Erlebnis.

Zutaten für 4 Portionen:

Spargel:
1,5 kg Walbecker Spargel g.g.A., gleich große Stangen
1 Zitrone, unbehandelt
Salz
1 TL Zucker
200 g Butter

Kartoffeln:
700 g kleine Kartoffeln, festkochend
2 EL Rapsöl
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Fleisch/Kruste:
je ½ Bund Thymian und Blattpetersilie
6 Scheiben Toastbrot
4 Lammlachse à 170 g
4 TL süßer Senf

Hollandaise:
1 Eigelb
1 TL Tomatenmark
1 TL Frischkäse

Und so geht es:

Spargel: Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Spargel schälen, Enden abschneiden. Zitrone heiß waschen, dann trocknen, Schale fein reiben, Saft auspressen.

Stangen nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, leicht zuckern und mit 40 g Butterflocken belegen. Geschirr fest mit Alufolie umwickeln, auf der untersten Schiene im Ofen je nach Stangenstärke 50–55 Min. garen. Warm halten.

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser knapp gar kochen, abgießen und pellen. Vor dem Servieren Kartoffeln in 1 EL Öl rundherum anbraten, 10 g Butter dazugeben und alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer fertig stellen.

Die Genussregion Niederrhein zählt heute zu den gern besuchten Freizeitregionen, in denen man auch gemütlich schlemmen kann. Begleitet von Windmühlen, saftigen Wiesen mit den bekannten Kopfweiden und sagenumwobenen Flüssen, macht es hier einfach Spaß, unterwegs zu sein.

Fleisch/Kruste: Kräuter waschen, trocken schleudern, von den Stielen zupfen, fein schneiden. Toastbrot von der Rinde befreien, mit Kräutern in einer Küchenmaschine fein mahlen, mit 50 g weicher Butter verkneten und leicht salzen.

Backofen auf 200 °C (Oberhitze) stellen. Lammlachse salzen und pfeffern, in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 2–3 Min. braten. Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Senf bestreichen und mit der Kräutermasse belegen. 2–3 Min. im Ofen auf einer der oberen Schienen garen, Ofen ausschalten, weitere 5 Min. gar ziehen lassen.

Hollandaise: Eigelb zusammen mit Tomatenmark, Frischkäse, 1 TL Zitronensaft und wenig Salz in einen hohen Messbecher geben. 100 g Butter aufkochen, dann nach und nach in einem dünnen Strahl mit Hilfe eines Pürierstabes zufügen und in die Eigelbmischung mixen. Sauce mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Zusammen mit Lamm, Spargel und Kartoffeln servieren.

Niederrhein

Erholung, Kultur, Genuss

Die Region Niederrhein im Westen NRWs erstreckt sich zu beiden Seiten des unteren Rheinabschnitts von Krefeld über Wesel und Xanten bis nach Emmerich und Kleve.

Flach und herausragend zugleich

Charakteristisch für die flache, ländlich geprägte Gegend sind die weiten Felder mit Kopfweiden, blütenreichen, feuchten Wiesen und saftigen Flussauen. Die flachen Wege eignen sich ideal für ausgiebige Fahrradtouren. Das Radwegenetz ist so dicht wie nirgendwo sonst in Europa und die Region bietet einen besonderen Service – 1.000 apfelgrüne Räder stehen an 40 Stationen zum Fahrspaß bereit. Das Freilichtmuseum Dorenburg in Grefrath zeigt Kultur und Geschichte des Niederrheins. In Wesel bietet sich ein Besuch des Preußenmuseums an, das die Geschichte der Preußen im Rheinland dokumentiert. Auch die Römer hinterließen ihre Spuren. Besonders deutlich sieht man sie im Archäologischen Park und dem Amphitheater in Xanten.

Niederrhein vom Feinsten

In der „Genussregion Niederrhein“ werden verschiedene Gemüse-, Salat- und Obstarten angebaut und tierische Produkte wie Milch, Eier oder Fleisch erzeugt. Schutzgemeinschaften und Vereine haben sich das Ziel gesetzt, mit Hilfe des EU-Schutzes Traditionen und Lebensmittelspezialitäten zu erhalten. Zu der deftigen Küche gehören vor allem Kartoffel- und Gemüseaufläufe oder -eintöpfe. Bekannt auch für die traditionelle Veredlung von landwirtschaftlichen Erzeugnissen wie feinsauer eingelegte Gemüse oder schonend geräucherter Binnenfisch, ist hier der Genuss sprichwörtlich zu Hause.

Frische und Vielfalt

Bauernmärkte oder der Wandermarkt „Feines vom Land“ bringen Erzeuger und Produkte direkt auf die Marktplätze der Städte. Probieren ist ausdrücklich erlaubt! Da, wo Gemüse, Salate oder Eier von den Landwirten angeboten werden, haben Verbraucher die Möglichkeit, Fragen zu Anbau, Ernte oder Haltung zu stellen und so auch hinter die Kulissen zu schauen.

Ruhrgebiet

Kunst, Freizeitspaß, Shopping

Als eines der größten Ballungszentren Europas gilt das Ruhrgebiet, auch als „Metropole Ruhr“ bezeichnet, in der Mitte NRWs gelegen, mit Städten wie Duisburg, Essen, Dortmund und Bochum.

Kulturhauptstadt Europas

Einst war die Region bekannt für ihre Kohle- und Stahlindustrie, heute steht die Kultur im Zentrum der spektakulären Industriekulisse. Das ehemalige Steinkohlebergwerk Zeche Zollverein in Essen wurde zum Kulturzentrum und UNESCO-Weltkulturerbe, der Gasometer in Oberhausen zur größten Ausstellungshalle Europas und der Rhein-Herne-Kanal zum „Kulturkanal“. „Wandel durch Kultur – Kultur durch Wandel“ – mit diesem Slogan wurde die ganze Region mit 200 Museen, 120 Theatern und Bühnen, 250 Festivals und Festen oder 3.500 Industriedenkmälern zur europäischen Kulturhauptstadt 2010.

Brot, Korn und Bier

An das Dortmunder Bier g.g.A. erinnert das „Dortmunder U“, heute Zentrum für Kunst und Kreativität, das von der Bierkultur im Ruhrgebiet zeugt. Eine spezielle „Route der Industriekultur“ widmet sich den kulinarischen Themen „Brot, Korn und Bier“. Auf dem Weg liegen Brauereien, Brennereien, Mühlen und Museen wie das Dortmunder Brauerei-Museum. Wer Kultur mit Sport verbinden möchte, schnappt sich am besten ein Fahrrad und begibt sich auf eine der Radrouten entlang der Industriekultur oder besucht das Spargelmuseum in Scherlebeck, das die Geschichte des „weißen Goldes“ zeigt.

Kochender Pott

Viele der Gastarbeiter, die in den 1950er und 1960er Jahren in die Region kamen, sind bis heute geblieben. Die mitgebrachten Spezialitäten aus ihrer Heimat koexistieren neben der traditionellen Küche. Zu den Klassikern der regionalen Küchen zählen zum Beispiel Pumpernickel, herzhafte Wurstspezialitäten und Fleisch- und Wildgerichte wie der sehr beliebte Pfeffer-Potthast, bei dem Rindfleisch zusammen mit Zwiebeln, Zitronen und Gewürzen in einem Topf gekocht wird.

Lasagne

vom Nieheimer Käse g.g.A. mit Knusperscheiben und Senf von Stromberger Pflaumen g.U.

Stromberger Pflaumen g.U.

werden im August und September geernte. Ob Hauszwetschge oder Pflaume – die Sorten sind heute durch Kreuzungen vermischt und nicht mehr auseinanderzuhalten, Hauptsache: aromatisch. Zur Erntezeit werden sie gerne sofort vernascht oder verarbeitet. Sie sind zum Backen, Kochen, Dörren oder Brennen hervorragend geeignet.

Zutaten für 4 Portionen:

Senf für ein 450 ml-Glas:
300 g Stromberger Pflaumen g.U.
100 g Gelierzucker 3:1
60 ml Apfelessig
15 g englisches Senfpulver
60 ml Portwein

Knusperscheiben:
60 g Pinienkerne
25 g Butter
je 50 g Mehl und Puderzucker
1 Eiweiß
½ TL dunkles Kakaopulver

Käse:
4 Nieheimer Käse g.g.A., möglichst frisch, innen noch weiß

Und so geht es:

Senf: Pflaumen waschen, trocknen, entkernen und vierteln (netto 200 g). Zusammen mit Zucker und Essig 3 Min. unter Rühren sprudelnd kochen.

Senfpulver mit Portwein vermengen und in den Pflaumensud rühren. Nochmals kurz aufkochen, dann kochend heiß in ein sterilisiertes Glas abfüllen, verschließen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.

Knusperscheiben: Backofen auf 165 °C Umluft vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Pinienkerne grob hacken, Butter sanft schmelzen. Butter mit Mehl, Puderzucker, Eiweiß und Kakao zu einem homogenen Teig vermengen. Mit Hilfe einer Schablone* Rundlinge von etwa 7 cm Durchmesser auf das Backpapier streichen (der Teig sollte möglichst dünn und gleichmäßig aufgetragen werden!). Jede Scheibe mit Pinienkernen bestreuen und alles ca. 6 Min. im Ofen auf der mittleren Schiene backen, herausnehmen, auf einem Rost abkühlen lassen.

Käse: Zum Servieren Käse in dünne Scheiben schneiden, mit Knusperscheiben zu vier Türmen schichten. Zusammen mit Pflaumensenf anrichten.

TIPP: Vor dem Gebrauch sollte der Senf ein paar Tage durchziehen – die Aromen verbinden sich dann besser. Es lohnt sich, zur Pflaumenzeit den Pflaumensenf in größeren Mengen zu kochen. Er ist 6 Monate haltbar.

*) Schablone kann mit Pappe selbst hergestellt werden. So dick wie die Pappe ist, so dick werden die Knusperscheiben.

Rheinischer Zuckerrübensirup g.g.A.

erinnert im Geschmack an Malz und Karamell. Als aromatisch-süßer Sirup eignet sich dieser naturreine, konzentrierte Saft aus Zuckerrüben hervorragend zur Herstellung und Verfeinerung von Speisen, Saucen oder Dressings – und natürlich als Brotaufstrich.

Birnen-Crème brulée

mit Pumpernickel-Rum-Parfait

Pumpernickel

ist ein kerniges Schwarzbrot mit feiner, süßlicher Note – eine bekannte Spezialität, deren Rezeptur durch die Hände vieler Generationen gegangen ist. Die Süße entwickelt sich aus der im Roggenschrot enthaltenen Stärke, die beim Dämpfen karamellisiert.

Zutaten für 4 Portionen:

Parfait (1 Parfait-Form à 600 ml):
etwas Öl für die Form
250 g Sahne
60 g Pumpernickel
1 Orange
5 Eigelb
100 g feiner Zucker
1 Prise Salz
20 ml Whiskylikör oder Orangenlikör

Crème:
2 reife Birnen, z. B. Williams Christ
1 Vanilleschote
250 ml Milch
250 ml Sahne
70 g Zucker
5 Eigelb
2 TL feinster Zucker zum Karamellisieren
Pumpernickelbrösel zum Garnieren

Und so geht es:

Parfait: Form leicht einölen, mit Klarsichtfolie auslegen. Sahne fast steif schlagen und kalt stellen.
Pumpernickel sehr fein hacken und mit Likör vermengen. Orange auspressen. In einer Metallschüssel Eigelbe mit Zucker, Salz und Orangensaft über heißem Wasserbad weißcremig aufschlagen, dann über Eiswasser wieder kalt schlagen.
Erst die Pumpernickelmischung, dann die Sahne mit einem Löffel unterheben. Masse in die vorbereitete Form füllen und mindestens 3 Std. tiefkühlen. Zum Servieren aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.
Crème: Ofen auf 120 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Die Höhe der Birnenhälften der Crème brulée-Formen anpassen. Jeweils eine Birnenhälfte mit der Schnittfläche nach oben in ein Gefäß setzen (Rundung der Birne evtl. abflachen).

Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen und 10 Min. ziehen lassen, unter Rühren langsam auf die Eigelbe geben, das Ganze dann durch ein feines Sieb passieren und auf die vorbereiteten Formen verteilen – Birnen-Schnittflächen schauen gerade noch heraus.
Formen in ein höheres, ofenfestes Geschirr stellen, dieses zwei Drittel hoch mit kochendem Wasser füllen. 1 Std. im Ofen garen, herausnehmen und abkühlen lassen (nicht in den Kühlschrank stellen).

Zum Servieren gleichmäßig dünn mit Zucker bestreuen, diesen mit einem Bunsenbrenner goldgelb karamellisieren (alternativ kann man die Crème auch mit Oberhitze im Ofen karamellisieren). Karamell muss dünn und knusprig und die Crème leicht warm sein. Zusammen mit Parfait und Pumpernickelbröseln servieren.

Eier sind für eine ausgewogene Ernährung wichtig. In den Regionen erzeugt, schonen sie aufgrund kurzer Wege die Umwelt, sind frisch – und der Landwirt von nebenan informiert jederzeit gerne über Tierhaltung, Fütterung u. v. m.

Panna cotta

vom Rheinischen Apfelkraut g.g.A. auf Brombeerragout mit Nussscherben

Zutaten für 4 Portionen:

Panna cotta:
3 Blatt Gelatine
375 ml Sahne
125 g Rheinisches Apfelkraut g.g.A.

Gebäck:
1 Eiweiß (L)
45 g feiner Zucker
25 g Mehl, Typ 550
40 g Haselnüsse, sehr fein gemahlen
2 TL Haselnussöl

Ragout:
500 g Brombeeren
80 g Zucker
80 ml schwarzer Johannisbeernektar
1 kleine Zimtstange
10 g Vanille-Puddingpulver
40 ml Orangensaft
2 TL Honig

Rheinisches Apfelkraut g.g.A.

schmeckt nach den Aromen vieler Apfelsorten, neuer und alter Züchtungen, die teilweise seit vielen Jahren angebaut werden. Dieser traditionell hergestellte Brotaufstrich wird aus erntefrischen, gekochten Äpfeln hergestellt, ist also Natur und Genuss pur.

Und so geht es:

Panna cotta: Gelatine nach Packungsanweisung in reichlich kaltem Wasser einweichen, später ausdrücken. 180 ml Sahne aufkochen, vom Herd nehmen, mit Gelatine und Apfelkraut verrühren. Anschließend mit restlicher Sahne vermengen. Masse in 4 Portionsformen (à ca. 120 ml) füllen und mindestens 3 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren die Formen kurz in sehr heißes Wasser tauchen und Panna cotta stürzen.

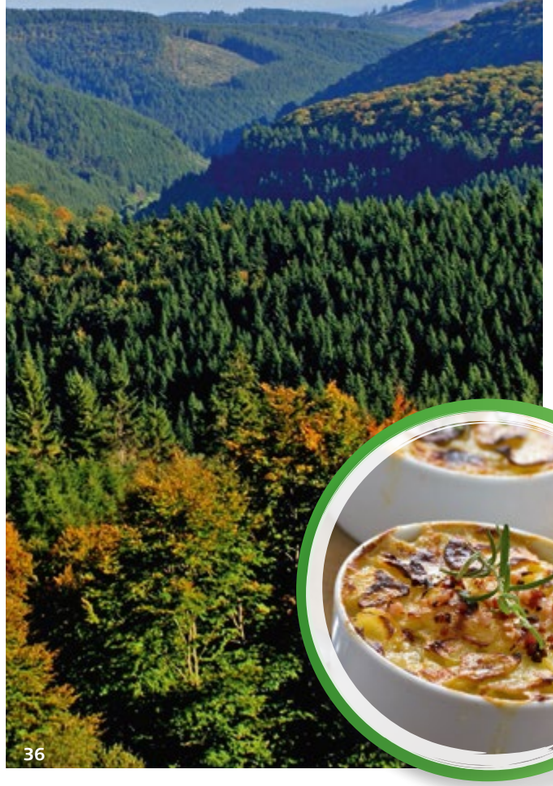
Gebäck: Eiweiß mit einem Schneebesen leicht aufschlagen, dann nacheinander Zucker, Mehl, Haselnussmehl und zuletzt das Öl unterarbeiten.

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft) vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. Mit einer Winkelpalette den Teig in Schindelformen sehr dünn auf das Backpapier streichen, etwa 5 Min. im Ofen auf der mittleren Schiene backen, bis die Schindeln leicht goldgelb sind, herausnehmen, abkühlen, dann in Scherben brechen.

Ragout: Zucker karamellisieren, mit Johannisbeernektar ablöschen, mit Zimtstange und 250 g Brombeeren auf kleiner Flamme 5 Min. kochen, durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren, diesen aufsetzen und erhitzen. Puddingpulver mit Orangensaft vermengen und in die kochende Sauce rühren. Zum Schluss restliche Beeren und Honig dazugeben, dann alles abkühlen lassen.

Zusammen mit der Panna cotta und den Scherben servieren.

Sauerland und Siegerland-Wittgenstein



Wo die Berge rufen

Wo der Wald zu Hause ist, liegen Sauerland und Siegerland-Wittgenstein, im südöstlichen Teil NRWs.

Sport zu jeder Jahreszeit

Das Sauerland ist als Land der 1.000 Berge bekannt. Mit dem 842 Meter hohen Kahlen Asten im Rothaargebirge befindet sich dort die höchste Erhebung in NRW. Hier geht es das ganze Jahr über sportlich aktiv zu. Im Sommer ist die Gegend ein Paradies für Wanderer und Mountainbiker. Das Höhenprofil macht den alljährlich stattfindenden Rothaarsteig-Marathon auch für trainierte Sportler zur Herausforderung. Mit dem ersten Schneefall verwandeln sich die Berge in die bedeutendste Wintersportregion nördlich der Alpen. In den 57 sauerländischen Skigebieten kommen alle Ski- und Snowboard-Begeisterten voll auf ihre Kosten.

Wälder und Geschichte(n)

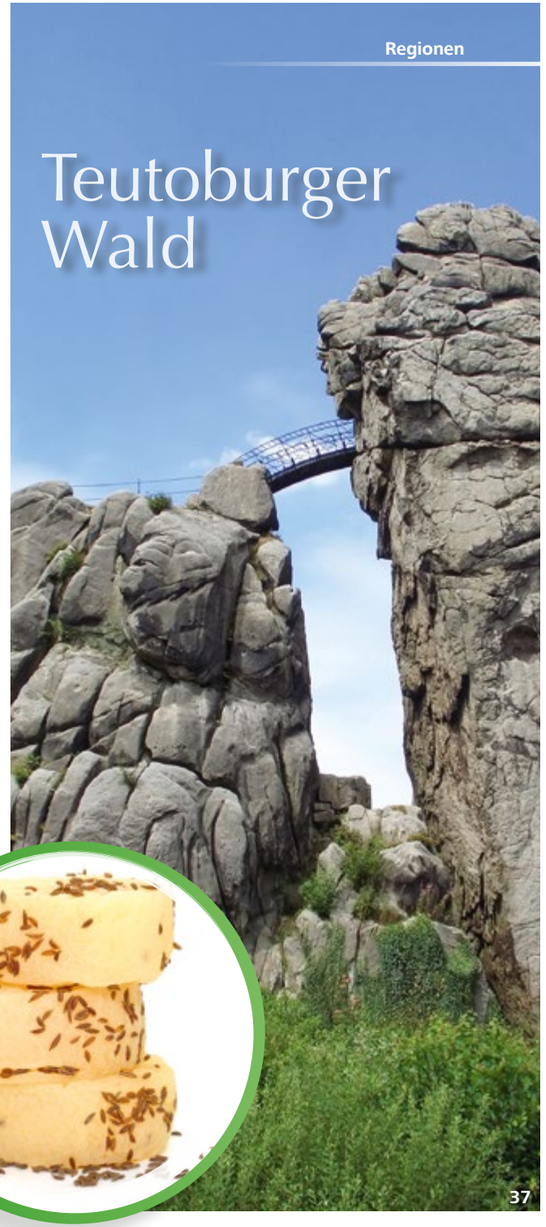
Das besonders waldreiche Siegerland verzaubert Besucher mit seinen historischen Fachwerkhäusern. Die Region ist auch bekannt für den Bergbau, dem man in Schaubergwerken und Museen auf die Spur kommen kann. Noch mehr Kultur gibt es im Museum für Gegenwartskunst oder im Siegerlandmuseum, in dem Originalgemälde des Barockmalers und Siegener Sohns Peter Paul Rubens ausgestellt sind.

Küche mit Tradition

Sauer- und Siegerland sind bekannt für ihre typische Küche mit Fleischgerichten und kräftigen Eintöpfen aus Kohl, Bohnen und Kartoffeln. Im Sauerland liebt man den Kartoffelauflauf. Nach regionaler Rezeptur backt dieser leicht am Boden fest. Bier wird nicht nur gebraut und getrunken, sondern auch als Zutat in der Küche eingesetzt. Beispiele sind Bierpfannkuchen, Bierfleisch oder Biervinaigrette für Salate.

In den Dörfern des Siegerlandes gibt es eine lange Tradition des gemeinsamen Brotbackens, die auch heute noch in manchen Orten gepflegt wird. Früher stellten die Familien den Teig zu Hause her und trugen ihn auf Brotbrettern zum Gemeinschaftsbackhaus, dem „Backes". Graf Johann von Nassau hatte den Bau der Gemeinschaftsbackhäuser im Jahr 1562 angeordnet, um Holz zu sparen.

Teutoburger Wald



Wald und vieles mehr

Die Region Teutoburger Wald mit dem Gebiet Ostwestfalen-Lippe verbindet die Mittelgebirgsschwelle, die landschaftlich sehr viel Abwechslung bietet, mit dem Norddeutschen Tiefland.

Natürlich unterwegs

Neben dem "Teuto", wie er ebenfalls genannt wird, zählen zu dieser Region auch das Wiehengebirge im nördlichen Teil, das Eggegebirge im Südosten und die Senne im Süden als die bedeutendste zusammenhängende Heidelandschaft in NRW. Zahlreiche Flüsse entspringen hier, die längsten davon sind Ems und Lippe. Aus den Quellen sprudeln Mineralwässer und mineralstoffreiche Heilwässer, die zu Heilbädern, Kurorten und modernen Wellness-Zentren führten, die der Region den Ruf als Heilgarten NRWs einbrachten.

Von den vielen Wanderwegen ist vor allem der Hermannsweg bekannt, der über den Hauptkamm des Teutoburger Waldes führt. Seinen Namen verdankt der Weg dem Germanenfürsten Arminius, der später auch Hermann genannt wurde. Unter seiner Führung wurde im Teutoburger Wald die Varusschlacht gegen die Römer gewonnen.

Kulturelle Wahrzeichen

Zu den größeren Städten der Region zählen Bielefeld, Detmold und Paderborn. Bielefelds Wahrzeichen ist die Kunsthalle, die bedeutende Kunstsammlungen des 20. und 21. Jahrhunderts zeigt und die durch ihre außergewöhnliche Architektur zu den wichtigsten Museen in NRW gehört. Das Westfälische Freilichtmuseum in Detmold zeigt ländliche Bauten vergangener Jahrhunderte. Schloss Neuhaus in Paderborn ist ein wichtiges Bauwerk der Weserrenaissance.

Die Westfälischen Fünf

Und was isst man im Ostwestfälischen? Natürlich Westfälischen Knochenschinken g.g.A.! Außerdem bevorzugt man hier auch ein traditionelles Kartoffelgericht, den Pickert, der vor allem im Winter gerne zubereitet wird. In Nieheim haben sich vier Museen zum Westfalen-Culinarium zusammengeschlossen. Hier werden die fünf westfälischen Grundnahrungsmittel Brot, Käse, Schinken, Bier und Schnaps vorgestellt.

Schutzgemeinschaften und Lebensmittelvereinigungen in NRW

EU-Geoschutz-registriert

Kölner Brauerei-Verband e. V.
Schutzgemeinschaft Nieheimer Käse e. V.
Schutzgemeinschaft Rheinischer Zuckerrübensirup/Rheinisches Apfelkraut e. V. ..... www.sg-zuckerruebensirup-apfelkraut.de
Schutzverein Düsseldorfer Mostert
Schutzgemeinschaft Düsseldorfer Senf
Schutzgemeinschaft Stromberger Pflaume e. V. ..... www.stromberger-pflaume.de
Spargelgenossenschaft Walbeck und Umgebung e. V.
Schutzgemeinschaft Westfälische Schinken- und Wurstspezialitäten e. V. ..... www.schinkenland-westfalen.de
Verband Dortmunder Bierbrauer
Verein zum Schutz der Herkunftsbezeichnung Aachener Printen e. V.

Initiativen/Vereine/Schutzgemeinschaften, die EU-Schutz beantragt haben:

Bornheimer Spargelanbauer e. V. ..... www.spargelausbornheim.de
Schutzgemeinschaft Aachener Wurstspezialitäten/Fleischerinnung Aachen-Stadt ..... www.aachener-fleischer.de
Schutzgemeinschaft Westfälischer Pumpernickel e. V.

Initiative/Verband/Vereinigung:

Aktionsbündnis Direkt- und Regionalvermarktung am Niederrhein ..... www.gutes-vom-niederrhein.de
Arbeitsgemeinschaft (ARGE) „Regionale Vermarktung im Mühlenkreis“ ..... www.muehlengarten-regional.de
Arbeitsgemeinschaft für Naturschutz Tecklenburger Land e. V. ..... www.antl-ev.de
Bäckerinnungs-Verband Westfalen-Lippe ..... www.biv-wl.de
Bauern in Wuppertal ..... www.bauern-in-wuppertal.de
Bier-Route NRW
DIE KARTOFFEL – voll lecker ..... www.die-kartoffel.de
Feines vom Land ..... www.feines-vom-land.net
Fleischer-Innung Köln ..... www.fleischer-koeln.de
Fleischrinder-Herdbuch Bonn e. V. ..... www.fhb-bonn.de
Fleischerverband Nordrhein-Westfalen e. V. ..... www.fleischer-nrw.de
Geflügelwirtschaftsverband Nordrhein Westfalen e. V. ..... www.gwv-nrw.de
Genussregion Niederrhein e. V. ..... www.genussregion-niederrhein.de
KäseRoute NRW e. V. ..... www.kaeseroute-nrw.de
Landesjagdverband Nordrhein-Westfalen e. V. ..... www.ljv-nrw.de
Landesverband der Kartoffelkaufleute Rheinland-Westfalen e. V. im DKHV e. V. ..... www.dkhv.org
Landesverband Gartenbau Westfalen-Lippe e. V. ..... www.gartenbau-wl.de
Landesvereinigung der Milchwirtschaft e. V. ..... www.milch-nrw.de
Lippequalität e. V.
mergelwind e. V. ..... www.mergelwind.com
Mühlenkreis Minden-Lübbecke
Natürlich Niederrhein/agrobusiness Niederrhein e. V. ..... www.agrobusiness-niederrhein.de
Nordrhein-Westfälische Werbegemeinschaft Ei e. V.
NRW GENUSS
OstWestfalenLippe GmbH
Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer e. V. ..... www.provinzialverband.de
Regionale Landwirtschaft Münsterland e. V. ..... www.rlm-ev.de
Regionalmarke EIFEL GmbH
Regionalvermarktung bergisch pur ..... www.bergischpur.de
REKA – Rheinische Erzeugergemeinschaft Kartoffeln Rheinland ..... www.reka-rheinland.de
Renette Eifeler Obstwiesen e. V. ..... www.renette-eifeler-obstwiesen.de
Rheinischer Bauernmarkt e. V. ..... www.rheinischer-bauernmarkt.de
Rotes Sauerländer Höhenvieh – Züchtergemeinschaft Senge-Seelbach ..... www.sauerlaender-hoehenvieh.de
Rheinischer Landwirtschafts-Verband e. V. ..... www.rlv.de
Sauerland Tourismus e. V.
Senne Original e. V. ..... www.senne-original.de
Münsterland e. V.
Spargelstraße-NRW ..... www.spargelstrasse-nrw.de

Stark für NRW – Regionale Mineralbrunnen in NRW
Tourismus NRW e. V.
Touristikverband Siegerland-Wittgenstein e. V.
Verband des Rheinischen Bäckerhandwerks ..... www.biv-rheinland.de
Verein zur Erhaltung des Bunten Bentheimer Schweines e. V. ..... www.bunte-bentheimer-schweine.de
Vereinigung der Direktvermarkter NRW e. V. ..... www.direktvermarkter-nrw.de
Westfälisch-Lippischer Landwirtschaftsverband e.V. ..... www.wlv.de

Datenschutzhinweise:

Copyright: alle Rezepte und Rezeptmotive: Ernährung-NRW
Copyright weitere Bildmotive, jeweils von oben nach unten:
Titel © Luzia Ellert/StockFood, © clearlens/shutterstock.com, © travelpeter/shutterstock.com
5 © focus finder-Fotolia.com
6 © Heike Rau-Fotolia.com
7 © Francesco83-Fotolia.com
8 © travelpeter/shutterstock.com, © Swetlana Wall/shutterstock.com
9 © Alan Gordine/shutterstock.com, © Grafschafter Krautfabrik – Josef Schmitz KG
16 © corky46-Fotolia.com
17 © davis-Fotolia.com
22 © S.Borisov/shutterstock.com, © creative studio-Fotolia.com
23 © clearlens/shutterstock.com, © hansenn-Fotolia.com
28 © Picturenick-Fotolia.com, © smileus-Fotolia.com
29 © Jule_Berlin/shutterstock.com, © Christian Jung-Fotolia.com
36 © ErntPieber-Fotolia.com, © Michael Tewws-Fotolia.com
37 © Turbowerner-Fotolia.com, © photocrew-Fotolia.com

Impressum

Herausgeber:

Ernährung-NRW e. V.

Vertreten durch:
Andreas Heinz, Vorstandsvorsitzender
Sitz des Vereins:
REKA Rheinland
Gereonstraße 80, D-41747 Viersen
Telefon: +49 (0) 21 62 81 90 59 6
Fax: +49 (0) 21 62 50 10 80 4
E-Mail: info@ernährung-nrw.de
Website: www.ernährung-nrw.de

Vereinsregister:
Amtsgericht Mönchengladbach, VR 4914

Konzept und Realisation:
WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Berlin und Königswinter
Kollwitzstraße 7, D-53639 Königswinter
Telefon: +49 (0) 22 44 92 49 0
Fax: +49 (0) 22 44 92 49 49
E-Mail: ickstadt@wpr-communication.de
Website: www.wpr-communication.de

2. aktualisierte Auflage, Dezember 2013

NRW ISST GUT!

Ernährung-NRW e. V.
eine starke Gemeinschaft

www.ernährung-nrw.de

Gefördert durch:

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen