

# Naturparke Kochbuch

regional – saisonal – lecker

Das Gute liegt nur einen Katzensprung entfernt!

Nachhaltigkeit  
& Klimaschutz,  
die schmecken !



# Naturparke Kochbuch

Dieses Kochbuch ist im Projekt „Katzensprung 2.0 – Aktiv für den Klimaschutz im Deutschlandtourismus“ (2022 – 2024) entstanden und wurde im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Gemeinsam mit den teilnehmenden Naturparken aus ganz Deutschland haben wir Rezepte zusammengetragen, die den Gaumen erfreuen – und geben zusätzlich Tipps, wie der Genuss mit dem Schutz unserer Umwelt und des Klimas einhergeht. Die Rezepte spiegeln die Vielfalt und den Geschmack ihrer jeweiligen Regionen wider. Die Gerichte sind also nicht nur lecker und vielfältig, sondern haben oftmals eine besondere regionale Verwurzelung.

Werfen Sie auch einen Blick in den mittleren Teil des Buches, dort finden Sie Erläuterungen zum klimaschonenden Kochen. Wenn Sie mehr über die Naturparke und die Geschichten hinter den Rezepten erfahren möchte, schauen Sie gerne in den hinteren Teil.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die an der Entstehung dieser Rezeptsammlung mitgewirkt haben und uns Rezepte zur Verfügung gestellt haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Kochen und Genießen der Rezepte in diesem Buch. Möge es Sie zu neuen kulinarischen Katzensprüngen inspirieren.

Das Katzensprung-Team



# die Rezepte

Gurken-Paprika-Gulasch [S. 25](#)

Bärlauch-Süppchen [S. 5](#) | Lumpen un Lüse [S. 30](#)

Wildgulasch [S. 18](#)

Rehvioli [S. 12](#) | Himbeer-Krümeltorte [S. 32](#)

Grünkern-Risotto [S. 27](#)

Handkäs' mit Musik [S. 23](#)

Rote Ofenrübe mit Meerrettichquark [S. 28](#)

Flammkuchen Caprese [S. 29](#)

Maultäschle [S. 13](#) | Flädle [S. 14](#)

Kesselsknall [S. 20](#)

Wildburger [S. 17](#)

Rehragout [S. 16](#)

Schmorgurken [S. 26](#)

Aischgründer Karpfen mit Kartoffelsalat [S. 10](#)

Bottermelksanballerse [S. 7](#)

Räucherfischsalat [S. 9](#)

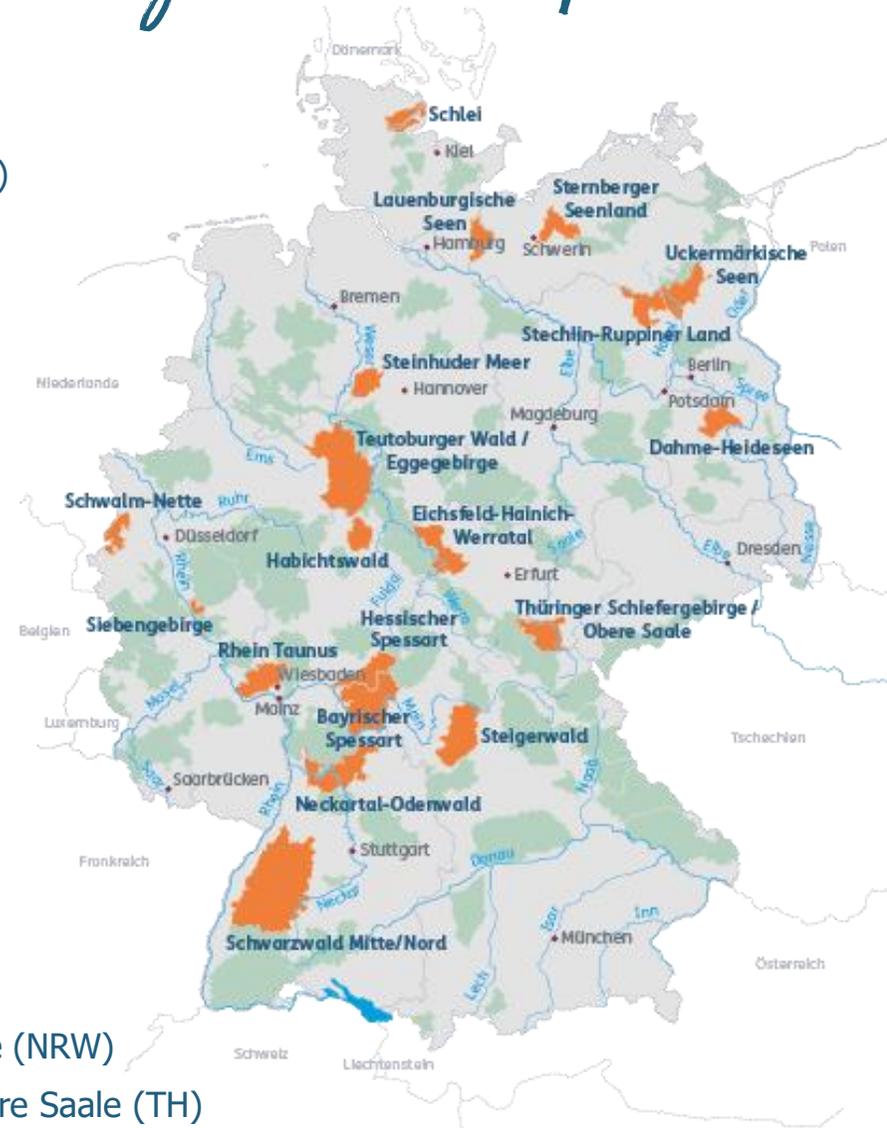
Lippischer Pickert [S. 21](#)

Zampen-Welkerle [S. 22](#)

Kürbis-Kartoffelsuppe [S. 6](#)

# Katzensprung Naturparke

- Dahme-Heideseen (BB)
- Eichsfeld-Hainich-Werratal (TH)
- Habichtswald (HE)
- Lauenburgische Seen (SH)
- Neckartal-Odenwald (BW)
- Rhein-Taunus (HE)
- Schlei (SH)
- Schwalm-Nette (NRW)
- Schwarzwald Mitte/Nord (BW)
- Siebengebirge (NRW)
- Spessart (BY)
- Hessischer Spessart (HE)
- Stechlin-Ruppiner Land (BB)
- Steigerwald (BY)
- Steinhuder Meer (NI)
- Sternberger Seenland (MV)
- Teutoburger Wald/Eggegebirge (NRW)
- Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale (TH)
- Uckermärkische Seen (BB)



Zum Start

# Suppe

Bärlauchschaum-Süppchen „Grüner Hainich“

aus dem Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal in Thüringen



Kürbis-Kartoffelsuppe

aus dem Naturpark Uckermärkische Seen in Brandenburg



Bottermelksanballese (Buttermilch-Kartoffelsuppe)

aus dem Naturpark Steinhuder Meer in Niedersachsen



ca. 0,2 kg \*  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

\* CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>e) bezeichnen eine Maßeinheit, mit der die Klimawirkung unterschiedlicher Treibhausgase auf einer fundierten Basis beschrieben werden kann. Sie ermöglicht die Rechnung der Klimawirkung verschiedener Treibhausgase im Vergleich zu Kohlenstoffdioxid.

## Tipps

Außerhalb von Nationalparks und Naturschutzgebieten darf Bärlauch gesammelt werden.  
Faustregel für Privatpersonen:  
ein „Handstrauß“ pro Person!



5

# Bärlauchschaum- Süppchen

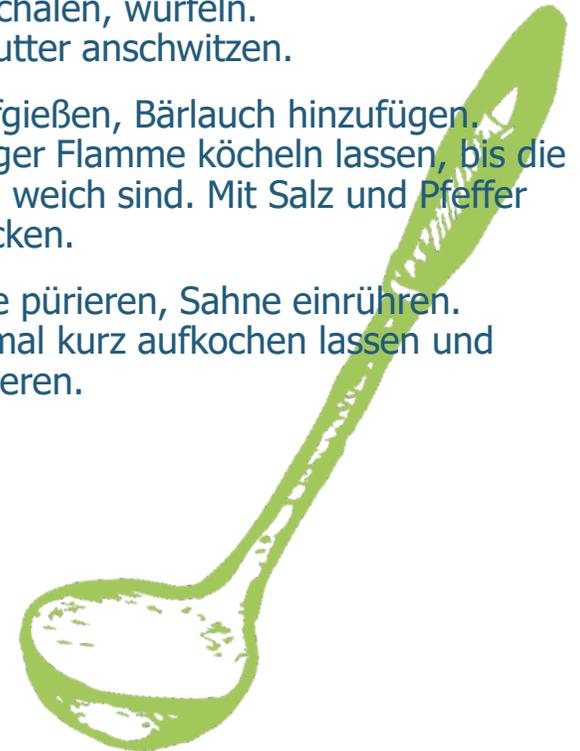
„Grüner Hainich“

## Zutaten für 4 Portionen

- 100 g frischer Bärlauch
- 5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 ml (Hafer-)Sahne
- 2 EL Butter
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Alles in Butter anschwitzen.
- Brühe aufgießen, Bärlauch hinzufügen. Auf geringer Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe pürieren, Sahne einrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen und heiß servieren.



Hier geht es zum Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal & der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 0,2 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

## Tipp

Die Zutaten für diese Suppe werden im Spätsommer und Herbst frisch geerntet. Näheres im [Saisonkalender der Verbraucherzentrale!](#)

# Kürbis-Kartoffelsuppe

## Zutaten für 6 Portionen

- 1,5 kg Kürbis
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g Karotten
- 300 g Sellerie
- 2 l Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- Majoran, Salz & Pfeffer
- Petersilie

## Zubereitung

- Kürbis, Karotten, Sellerie und Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, dann die Karotten und den Sellerie leicht anbraten. Den Majoran kurz mit anschmoren.
- Den Kürbis und die Kartoffeln hinzugeben. Das Ganze mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht zu kräftig würzen, da die Flüssigkeit noch etwas einkocht.
- Nach ca. einer Stunde pürieren und nochmals abschmecken. Die Suppe sollte am Ende eine leicht breiige Konsistenz haben. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie dekorieren.



[Hier geht es zum Naturpark Uckermärkische Seen & der Geschichte hinter dem Rezept.](#)

ca. 0,9 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



# Buttermilksanballerse

## Buttermilch-Kartoffelsuppe

### Zutaten für 4 Portionen

- Speck
- 1 Zwiebel
- 100 g Pastinaken
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 ml Buttermilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagsahne

### Einlage:

- 200 g Räucherfisch
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- Butterschmalz
- Schnittlauch

### Zubereitung

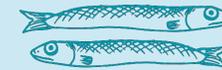
- Speck fein würfeln und Zwiebel schälen und fein hacken. Pastinaken und Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Speck in Pfanne kross anbraten, danach aus Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Zwiebeln in derselben Pfanne glasig anbraten. Pastinaken und Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Buttermilch unterrühren, danach auf schwacher Hitze 25 Minuten leicht köcheln lassen.
- Für Einlage: Räucherfisch häuten, filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Schlagsahne steif schlagen. Schnittlauch hacken. Geschälte Kartoffeln würfeln (ca. 5 mm) und in Butterschmalz goldbraun braten.
- Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und vorsichtig aufkochen, ggf. verdünnen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne unterrühren.
- Räucherfisch in vorgewärmten Suppentellern anrichten und Suppe angießen. Mit den goldbraunen Kartoffelwürfelchen, Speck und geschnittenem Schnittlauch garnieren.

## Tipps

Wenn Sie Fisch als Einlage nehmen, achten Sie bitte auf das MSC-Siegel oder orientieren Sie sich an Fischratgebern wie dem des WWF!

# Natürlich Fisch

**Räucherfischsalat**  
aus dem Naturpark Sternberger Seenland in Mecklenburg-Vorpommern



**Aischgründer Karpfen mit fränkischem Kartoffelsalat**  
aus dem Naturpark Steigerwald in Bayern



ca. 0,7 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

## Tipp

Schneiden Sie eine ordentliche Menge „Grünzeug“ in den Salat, der kräftige Räucherfisch geht dabei geschmacklich nicht unter. Achten Sie beim Fisch auf das MSC-Siegel oder orientieren Sie sich [Fischratgebern wie dem des WWF!](#)

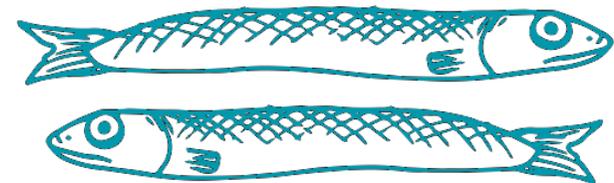
# Räucherfischsalat

Zutaten  
für 4 Portionen

- Verschiedene Sorten Räucherfisch, zusammen ca. 600–800 g (als Hauptmahlzeit), z. B. Forelle, Saibling oder Lachs, Heilbutt, Makrele, Rotbarsch
- Dazu (Menge nach Belieben):  
Grüne Gurke  
Gewürzgurke  
Zwiebel  
Roter Apfel  
Mayonnaise

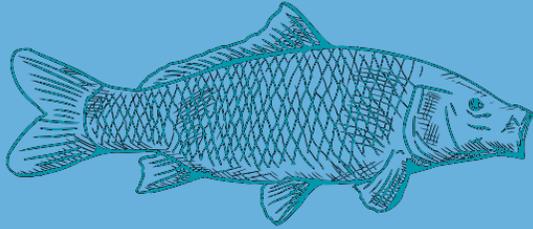
Zubereitung

- Alle Zutaten kleinschneiden und miteinander vermischen.
- Mayonnaise unter die Zutaten mischen, sodass eine gut zusammenhaltende Masse entsteht.
- Auf Brot servieren.



[Hier](#) geht es zum Naturpark Sternberger Seenland & der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 1,9 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



## Tip

Karpfen ist der einzige Fisch, der in allen Fischatgebern immer „grünes Licht“ bekommt. Man könnte zugespitzt sagen: Karpfen ist der nachhaltigste Fisch, den man in Deutschland essen kann.

# Aischgründer Karpfen mit fränkischem Kartoffelsalat

Zutaten  
für 4 Portionen

### Fisch:

- 2 kleine oder 1 großer küchenfertige(r) Karpfen
- reichlich Butterschmalz
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zitronen
- Salz

### Kartoffelsalat:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 6 EL Weinessig
- 1 TL Senf
- 2 EL Öl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- Zucker, Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln kochen, schälen und noch warm in Scheiben schneiden.
- Für die Marinade: Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und anbraten. Weinessig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, die Zwiebelwürfel und die Gemüsebrühe dazugeben und heiß über die Kartoffeln gießen.
- Karpfen von innen und außen unter fließendem Wasser ausspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen.
- Den Kartoffelsalat vorsichtig durchmischen und 20 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit geschnittenem Schnittlauch verzieren und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.
- Butterschmalz in einem großen Topf auf ca. 180 ° C erhitzen.
- Karpfen in den Topf geben und ca. 15 Minuten braten. Gelegentlich vorsichtig wenden.
- Mit Petersilie und Zitrone servieren.

[Hier geht es zum Naturpark Steigerwald & der Geschichte hinter dem Rezept.](#)

Außen zart – innen delikat  
gefüllte Nudeln & Flädle

Rehvioli

aus dem Naturpark Lauenburgische Seen in Schleswig-Holstein



Maultäschle

aus dem Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord in Baden-Württemberg



Flädle gefüllt mit Schwarzwurzeln & minzgebeizter Bachforelle

aus dem Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord in Baden-Württemberg



ca. 1 kg \*  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

\* Die Berechnung bezieht sich auf Zuchtwild.  
Wir empfehlen heimisches Jagdwild, für das leider  
keine CO<sub>2</sub>-Daten vorliegen.

## Tipps

Heimisches Jagdwild ist  
nachhaltiger als  
Gatterwild aus  
Übersee.  
Anbieter von Wildfleisch  
aus Ihrer Region finden  
Sie [hier!](#)

Für eine  
geringere CO<sub>2</sub>-  
Belastung kann  
ein Teil des  
Rehhacks durch  
Gemüse (z. B.  
Mangold) ersetzt  
werden.



# Rehvioli



## Zutaten für 4 Portionen

### Nudelteig:

- 100 g Mehl Typ 00
- 100 g Semola Grieß
- 2 Eier

### Rehhackmasse:

- 250 g Rehhack
- 250 g Ricotta
- Salz & Pfeffer
- Thymian
- Lorbeer
- Wacholder
- Majoran
- Knoblauch
- Muskat

## Zubereitung

- Zutaten zu einem Teig vermengen und ca. 10 Minuten mit der Hand verkneten. Den Teig fest in eine Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig aus der Folie nehmen und entweder ausrollen oder mit einer Nudelmaschine dünne, große Nudelteigrechtecke herstellen.
- Die angegebenen Zutaten für die Füllung alle miteinander vermengen und nach Geschmack würzen.
- Die Masse in kleinen Häufchen in gleichmäßigen Abständen mit genügend Platz dazwischen auf den Teig setzen.
- Zweites Teigstück sorgfältig darüber legen, einzelne Ravioli schneiden (ca. 4–5 cm Rechtecke). Um Füllung herum Teigrand mit Gabel zusammendrücken.
- Gefüllte Raviolis 10 Minuten in leicht sprudelndem Salzwasser kochen.

[Hier](#) geht es zum Naturpark Lauenburgische Seen  
& der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 1,2 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



Tip

Das Gericht zeigt:  
Schon kleine Mengen  
Fleisch können  
reichen!  
Mehr Rezepte aus dem  
Schwarzwald mit Wild  
finden Sie [hier](#).



# Maultäschle

Zutaten  
für 4 Portionen

## Nudelteig:

- 400 g Mehl Typ 405
- 4 Eier Größe L

## Füllung:

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g gekochter Wildschinken (Scheiben)
- 200 g gekochte, kalte Pellkartoffeln
- 250 g Ricotta
- 1 Eigelb
- Salz & Pfeffer
- glatte Petersilie

## Röstzwiebeln:

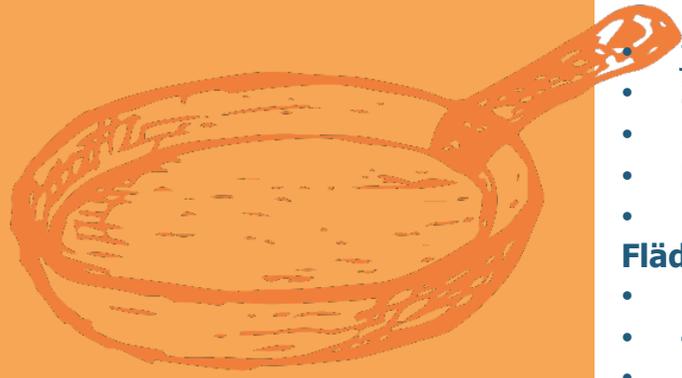
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 TL edelsüßen Paprika
- 1 EL Mehl
- 2 EL Butterschmalz
- 0,75 l Gemüsebrühe

Zubereitung

- Mehl und verquirlte Eier mit Knethaken zu geschmeidigem Teig verarbeiten. In Sichtfolie einwickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.
- Für die Füllung Butter in Pfanne geben, Schalotte und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden und andünsten. Schinken in kleine Würfel schneiden und mitdünsten. Petersilie waschen und fein hacken. Gepellte Kartoffeln durch Presse drücken. Ricotta, Eigelb, erkaltete Schinkenmischung, Petersilie und Kartoffeln in Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Nudelteig mit Nudelmaschine/Nudelholz zu ca. 1 mm dicken Nudelbahnen verarbeiten. Bahnen ausbreiten, je 1 EL Füllung im Abstand von ca. 10 cm setzen und mit Pinsel die Ränder leicht mit Wasser bestreichen. Eine Nudelbahn darüberlegen und die Zwischenräume leicht andrücken. Mit Teigrädchen Quadrate schneiden. Auf bemehlte Unterlage legen.
- Großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Maultaschen ca. 5 Min. leicht köcheln lassen.
- In Zwischenzeit große Pfanne erhitzen, Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprika und Mehl in einen tiefen Teller geben. Butterschmalz in die Pfanne geben. Zwiebeln in Mehl- Paprika-Gemisch wenden, auf beiden Seiten im Butterschmalz goldgelb ausbacken. Fertige Maultaschen in einer Terrine mit heißer Gemüsebrühe übergießen und die Zwiebelringe darüber verteilen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

[Hier](#) geht es zum Naturpark  
Schwarzwald Mitte/Nord & der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 1,2 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



## Tipps

Bevorzugen Sie  
möglichst  
Forellen aus  
Bioforellenhöfen  
Ihrer Region.



# Flädle

*gefüllt mit Schwarzwurzeln  
& minzgebeizter Bachforelle*

## Zutaten für 4 Portionen

### Bachforelle:

- 2 Forellen filetiert & entgrätet
- je 20 g Zucker & Salz
- Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 Korianderkörner
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleiner Bund Petersilie

### Flädle:

- 200 ml Milch
- 40 g Butter
- 3 Eier
- 80 g Mehl
- 1 EL Minze und Petersilie (feingeschnitten)
- Muskat, Salz & Pfeffer
- 3 EL Rapsöl

### Schwarzwurzeln/Spargel:

- 600 g ungeschälte Schwarzwurzeln (oder Spargel)
- Muskat, Salz & Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- Messerspitze Vitamin C
- 2 EL Rapsöl
- Weißwein

## Zubereitung

- Zubereitung der Forelle: Salz und Zucker mit geriebenen Zitronenschale vermischen. Korianderkörner mörsern und in Salz-Zuckermischung geben. Kräuter vom Stiel zupfen und klein hacken. Forelle in feine Tranchen schneiden, mit Salzmischung und Pfeffer würzen. Feingehackte Kräuter darüber streuen und festdrücken. Abdecken und kalt stellen.
- Zubereitung der Flädle: Alle Zutaten zu glattem Teig rühren. Würzen und Öl in eine vorgeheizte Pfanne geben. Teig mit Kelle in Drehbewegung mit Handgelenk schwenken, damit Teig auseinander läuft. Umdrehen und gebackene Flädle/Pfannkuchen aufeinander legen, damit sie nicht austrocknen.
- Zubereitung der Schwarzwurzeln: Gemüse waschen und schälen (Tipp: Einweghandschuhe wegen des Färbens nutzen). Auf Hobel schräg reiben (lange Streifen). 1 Messerspitze Vitamin C darüber geben. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Öl anschwitzen. Die Schwarzwurzeln gleich im Topf kurz mit anschwitzen, mit Weißwein, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Fertigstellung: Flädle ausbreiten und Schwarzwurzeln darauf verteilen. Mit Forelle belegen und alles in Alufolie einrollen. Nochmals bei 180°C im vorgeheizten Ofen kurz erhitzen.

Wilde Natur

# Wildfleisch

## Rehragout

aus dem Naturpark Hessischer Spessart in Hessen



## Wildburger

aus dem Naturpark Spessart in Bayern



## Wildgulasch

aus dem Naturpark Habichtswald in Hessen



ca. 1,5 kg \*  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

\* Die Berechnung bezieht sich auf Zuchtwild.  
Wir empfehlen heimisches Jagdwild, für das leider  
keine CO<sub>2</sub>-Daten vorliegen.

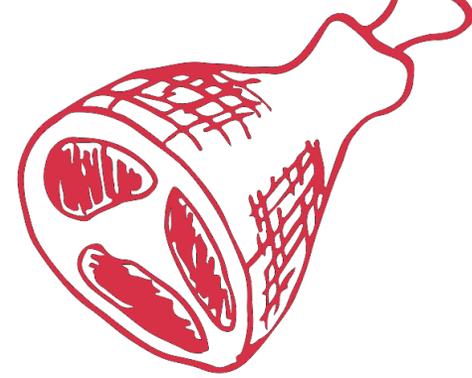
## Tipps

Heimisches Jagdwild ist  
nachhaltiger als  
Gatterwild aus  
Übersee.  
Anbieter von Wildfleisch  
aus Ihrer Region finden  
sich [hier](#).

Im Vergleich zu  
Fleisch von  
Nutztieren weist  
regionales  
Wildfleisch eine  
deutlich bessere  
CO<sub>2</sub>-Bilanz auf.



# Rehragout



## Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Knollensellerie
- 1 Möhre
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 kg Rehfleisch (Ragout)
- 1–2 TL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 4 cl Weinbrand
- 300 ml Rotwein
- 750 ml Hühnerbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren (leicht angedrückt)
- ½ TL Korianderkörner
- 4 Pimentkörner
- 1 EL milder Essig
- 20 g Zartbitterschokolade
- 1 EL Preiselbeeren
- Salz & Pfeffer
- 3 EL Butter
- 100 g braune Champignons
- 100 g Weintrauben
- 2 EL Walnusskerne

## Zubereitung

- Gemüse schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten.
- Rehfleisch in einem weiten Topf bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Puderzucker hineinstäuben, hell karamellisieren, Tomatenmark unterrühren, anbräunen, mit Weinbrand und einem Drittel des Rotweins ablöschen. Alles sirupartig einköcheln lassen. den übrigen Rotwein in weiteren Portionen hinzufügen und jeweils wieder einköcheln lassen.
- Gemüse zum Fleisch geben, mit Brühe auffüllen und zusammen bei schwacher Hitze ca. 1,5 Stunden weich schmoren. Nach ca. 1 Stunde Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Pimentkörner dazugeben.
- Fleischstücke aus der Sauce nehmen, Sauce passieren. Sauce mit Essig, Preiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken, und 2 EL Butter darin schmelzen lassen. Sauce ggf. mit Sahne verfeinern.
- Champignons in der übrigen Butter anbraten, salzen und pfeffern. Trauben und Walnusskerne dazugeben und anwärmen. Beim Anrichten das Ragout damit garnieren.

[Hier](#) geht es zum Naturpark Hessischer Spessart & der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 1,1 kg \*  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

\* Die Berechnung bezieht sich auf Zuchtwild.  
Wir empfehlen heimisches Jagdwild, für das leider  
keine CO<sub>2</sub>-Daten vorliegen.

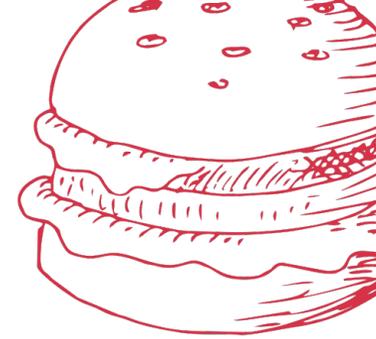
## Tipps

Heimisches Jagdwild ist  
nachhaltiger als  
Gatterwild aus  
Übersee.  
Anbieter von Wildfleisch  
aus Ihrer Region finden  
sich [hier](#).

Der Wildburger ist  
ein schönes  
Beispiel, wie man  
auch aus weniger  
„edlen“ Teilen ein  
schmackhaftes  
Gericht machen  
kann.



# Wildburger



## Zutaten für 4 Portionen

### Burgerbrötchen:

- 500 g Weizenmehl (550)
- 220 ml Vollmilch
- 42 g frische Hefe
- 20 g Zucker
- 15 g Honig
- 8 g Salz
- 80 g zerlassene Butter
- 1 Ei
- 10 g Olivenöl

### Burger:

- 1,8 kg Wildfleisch durchwachsen
- Eisbergsalat
- Tomate
- Gurke
- Preiselbeermarmelade
- Mayonnaise
- Rosmarin

## Zubereitung

- Für die Burgerbrötchen: Milch auf ca. 30–35 °C erwärmen, die Hefe und den Zucker hinzufügen und 10 min. ruhen lassen. In der Zeit die anderen Zutaten für den Teig in einer Schüssel zusammen führen. Milch-Hefe-Zucker-mischung kurz durchrühren, hinzufügen und alles 10 min. gut durchkneten. Zwischendurch ggf. 1 oder mehrere EL Mehl zugeben bis der Teig nicht mehr klebt. Den Teig 45 min. abgedeckt gehen lassen. Nach der Gehzeit Teig abwiegen und in 10 Stücke teilen (pro Stück ca. 90 g–100 g). Kleine Bälle daraus formen, diese auf ein Backblech legen und etwas flach drücken. Nochmals 45 min. abgedeckt gehen lassen. Jetzt Ei, Milch und Wasser miteinander verquirlen und die Buns damit bestreichen, nach Belieben mit Sesam bestreuen. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitzen aufheizen & ein Gefäß mit Wasser hineinstellen. Die Buns ca. 15–20 min. backen.
- Für den Burger: Aus Preiselbeermarmelade und Mayonnaise eine Soße anrühren. Mit Rosmarin verfeinern. Restliche Zutaten in Scheiben schneiden. Wildabschnitte durch den Fleischwolf lassen oder kleinhacken. Gleichmäßige Burger-Patties formen (ca. 180 g) & in der Pfanne anbraten. Buns halbieren und Innenseite in der Pfanne leicht bräunen. Den Burger aufbauen von unten nach oben: Bun-Unterseite, Preiselbeermayo, Eisbergsalat, Burger-Patty, Tomatenscheibe, Gurkenscheiben, Preiselbeermayo, Bun-Deckel  
Mit Pommes frites servieren und genießen!

[Hier](#) geht es zum Naturpark Spessart  
& der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 1,5 kg \*  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

\* Die Berechnung bezieht sich auf Zuchtwild.  
Wir empfehlen heimisches Jagdwild, für das leider  
keine CO<sub>2</sub>-Daten vorliegen.

## Tipps

Heimisches Jagdwild ist  
nachhaltiger als  
Gatterwild aus  
Übersee.  
Anbieter von Wildfleisch  
aus Ihrer Region finden  
sich [hier](#).

Durch eine  
große  
Gemüsebeilage  
lässt sich die  
Fleischportion  
leicht  
verringern.



# Wildgulasch

## Zutaten für 4 Portionen

- 12 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL neutrales Öl
- 1 kg Wildgulasch
- Salz & Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g Kräuterseitlinge
- 1 EL Butter
- 1 EL Speisestärke
- Rosmarinzweig
- Wildgewürz



## Zubereitung

- Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
- Öl in einem weiten Bräter erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 4 Min. anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze im Bratfett 3 Min. braten. Zucker und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Mit Hälfte des Rotweins ablöschen und fast vollständig einkochen. Fleisch, restlichen Rotwein, 400 ml Wasser, Rosmarin und Lorbeer zugeben, leicht salzen und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 2 Std. schmoren.
- Inzwischen Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Hälfte der Pilze 30 Min. vor Ende der Garzeit ins Gulasch geben und mit garen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Pilze darin bei mittlerer Hitze 5 Min. goldbraun braten, salzen und pfeffern.
- Stärke mit wenig kaltem Wasser glattrühren, in das Gulasch gießen und 1 Min. kochen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz abschmecken.

[Hier geht es zum Naturpark Habichtswald & der Geschichte hinter dem Rezept.](#)

# Herzhaftes Traditionen

## Kesselsknall

aus dem Naturpark Siebengebirge in Nordrhein-Westfalen



## Lippischer Pickert

aus dem Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge in Nordrhein-Westfalen



## Zampen-Welkerle

aus dem Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale in Thüringen

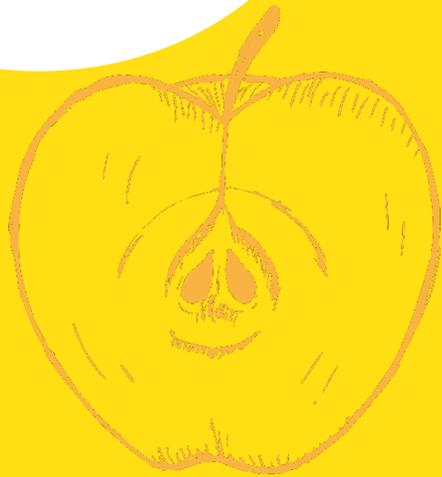


## Handkäs` mit Musik

aus dem Naturpark RheinTaunus in Hessen



ca. 1,4 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



## Tipp

Um die Treibhausgasbilanz zu verbessern, können Sie hier auch leicht weniger Mettwürste verwenden.



# Kesselsknall

## Zutaten für 4 Portionen

- 2,5 kg Kartoffeln
- 4 Zwiebeln, gewürfelt
- 150 g Speck, gewürfelt
- 4 Mettwürste
- 3 Eier
- Öl zum Anbraten
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- evtl. Haferflocken oder Kartoffelpüreepulver
- Knödelweiß
- 700 g Apfelmus

## Zubereitung

- Kartoffeln waschen, schälen und in nicht zu feine Streifen raspeln. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit aus den Raspeln herausdrücken und eine Prise Knödelweiß zufügen, sodass die Masse nicht braun wird.
- Speck- und Zwiebelwürfel in einem passenden Topf oder Bräter mit etwas Öl anbraten und Farbe annehmen lassen.
- Kartoffelmasse noch einmal etwas ausdrücken, das aufgefangene Wasser wegschütten, aber die abgesetzte Kartoffelstärke in der Schüssel zurück lassen. Eier, Speck, Zwiebeln und Würstchenscheiben dazu geben und alles miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ist die Masse noch zu feucht, kann diese mit Kartoffelpüreepulver oder Haferflocken abgebunden werden.
- Masse in den Topf/Bräter füllen, in dem bereits die Zwiebeln und der Speck ausgelassen wurden. Im Backofen für knapp zwei Stunden bei 180°C Ober-/Unterhitze ohne Deckel garen. Bekommt der Kartoffelkuchen zu früh Farbe oder wird zu dunkel, dann mit Deckel zu Ende garen. Sollte kein passender Topf für dieses Gericht vorhanden sein, kann alternativ auch eine Kastenform verwendet werden.

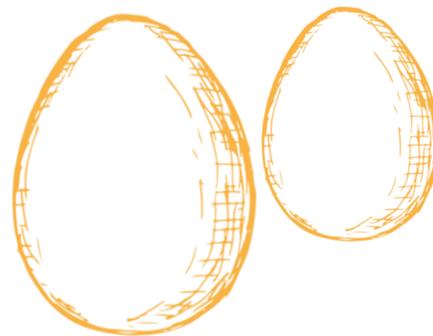
[Hier geht es zum Naturpark Siebengebirge & der Geschichte hinter dem Rezept.](#)

ca. 0,4 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

# Lippischer Pickert

## Zutaten für 10 Portionen

- 8–12 Kartoffeln
- 1 EL Zucker
- Salz
- 0,5 l lauwarme Milch
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 kg Mehl
- 8–10 Eier
- 2 EL Haferflocken
- ggf. Rosinen
- Öl zum Braten



## Zubereitung

- Rohe Kartoffeln schälen und dann mit einer Küchenreibe zu einem Brei raspeln.
- Nun kommen die Eier hinzu. Auch das Mehl und Haferflocken langsam rührend hinzufügen. Daneben Hefe in der lauwarmen Milch auflösen lassen. Beide Massen mit Salz und Zucker vermischen und mit einem Handtuch bedeckt mindestens eine Stunde gehen lassen, bis die Masse schön aufgegangen ist. Wer möchte, kann jetzt noch Rosinen unterrühren.
- Teig portionsweise in eine heiße Pfanne mit Öl geben und goldbraun braten.
- Pickert kann herzhaft mit Leberwurst oder gesalzener Butter genossen werden sowie auch süß mit Zuckerrübensirup oder Marmelade.

## Tipps

Falls Sie den Lippischen Pickert ohne tierische Produkte kochen möchten, finden Sie [hier](#) Hinweise, wie sich Milch und Eier ersetzen lassen.

ca. 1 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

# Zampen-Welkerle

## Zutaten für 4 Portionen

### Welkerle:

- 750 g Kartoffeln
- 3 EL Kartoffelmehl
- 150 g Butter
- 150 g Schinken, gewürfelt

### Sauce:

- Becher Schmand
- 2 TL Weißwein- oder Kräuteressig
- 1 TL Salz
- 1 EL Kräuter (frisch oder TK)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer

## Zubereitung

- Für die Welkerle:  
Kartoffeln waschen, schälen und in nicht zu feine Streifen raspeln. Anschließend überschüssige Flüssigkeit aus den Raspeln herausdrücken und eine Prise Knödelweiß zufügen, sodass die Masse nicht braun wird.  
Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Anschließend abgießen, stampfen und mit dem Kartoffelmehl verrühren. Ggf. mit 2 EL Wasser verlängern.  
Aus der Kartoffelmasse kleine, daumennagelgroße Bällchen formen und in einer separaten Pfanne mit etwas Butter gut bräunen.
- Zwischenzeitlich die Butter schmelzen und die Schinken- und Zwiebelwürfel darin anbraten, bis die Zwiebeln glasig und der Schinken knusprig sind.
- Für die Sauce:  
Den Knoblauch zerquetschen, alle Zutaten vermischen und gut verrühren. Abschmecken und ggf. je nach Geschmack weiter würzen. Alle Gewürze können je nach Geschmack verändert werden.
- Zampen-Welkerle-Kartoffelbällchen können mit Schinken-Zwiebel-Masse und/oder mit Schmand-Sauce genossen werden. Sie sind eine herzhafte Portion, deren Genuss mit Heidelbeer- oder anderem Fruchtkompott abgerundet werden kann.



## Tipp

Um Treibhausgasemissionen zu senken, können Sie Schmand und Butter durch pflanzliche Alternativen ersetzen und/oder die Menge der Schinkenwürfel reduzieren.

ca. 1,2 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

# Handkäs' mit Musik

Zutaten  
für 4 Portionen

- 2 Rollen Handkäse  
(oder auch Harzer Käse,  
200 g je Packung)
- 8 EL Apfelessig
- 4 EL Öl
- 8 EL Apfelwein  
(oder Apfelsaft)
- 2 Zwiebeln
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Kümmel
- 8 Scheiben Graubrot  
mit Butter

Zubereitung

- Handkäs'scheiben in einer Schüssel auslegen
- Zwiebeln in relativ kleine Würfel hacken
- Die gehackten Zwiebeln mit den restlichen Zutaten (außer Brot und Butter) zu einer Marinade verrühren
- Den Käse mit der Marinade bedecken und am besten mindestens drei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen
- Je zwei Scheiben Handkäse auf einem Teller servieren und mit Marinade übergießen. Gegessen wird Handkäs' mit Musik, indem man mit dem Messer ein Stückchen abschneidet, auf den Rand des Butterbrots legt und abbeißt.



## Tipp

Handkäse enthält, wie alle Sauermilchkäse, kaum Fett. Das Gericht ist daher relativ kalorien- und auch fettarm – sofern man sich nicht zu viel Butter auf's Brot schmiert.

Bunte Vielfalt

# Gemüse

## Gurkengulasch

aus dem Naturpark Dahme-Heideseen in Brandenburg



## Schmorgurken

aus dem Naturpark Stechlin-Ruppiner Land in Brandenburg



## Grünkern-Risotto

aus dem Naturpark Neckartal-Odenwald in Baden-Württemberg



## Rote Rübe mit Meerrettichquark

aus dem Naturpark Schlei in Schleswig-Holstein



## Flammkuchen Caprese

aus dem Naturpark Schwalm-Nette in Nordrhein-Westfalen

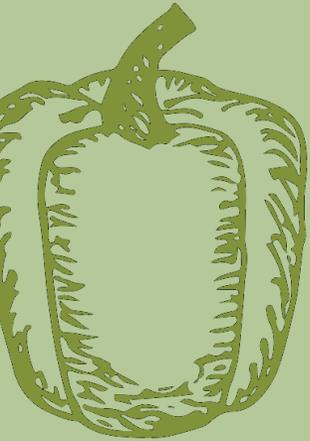


## „Lumpen un Lüse“ Eichsfelder Schmorkohlpfanne

aus dem Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal in Thüringen



ca. 1,5 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



# Gurken-Paprika -Gulasch

Zutaten  
für 4 Portionen

- 1 kg Gurken
- 3 Paprikaschoten
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Öl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Becher Sauerrahm
- Paprikapulver edelsüß
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Gurken gut waschen und würfeln. Paprikaschoten waschen, entkernen, nochmals waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
- Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anrösten. Gurkenwürfel und Paprikastreifen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Paprikapulver, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Nicht zu weich dünsten, dann mit Sauerrahm verfeinern.
- Das Gulasch kann gut zu Kartoffeln oder Brot serviert werden.

## Tipp

Anders als Einlegegurken, wachsen Salatgurken meist im Gewächshaus. Im Sommer braucht der Anbau am wenigsten Energie.

ca. 2,1 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

## Tipps

In der regionalen Gurkensaison (Juni – September) verursacht das Gericht deutlich weniger Umweltauswirkungen.

Wenn Sie den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verkleinern wollen, können Sie die Speckmenge etwas reduzieren.

# Schmorgurken



## Zutaten für 4 Portionen

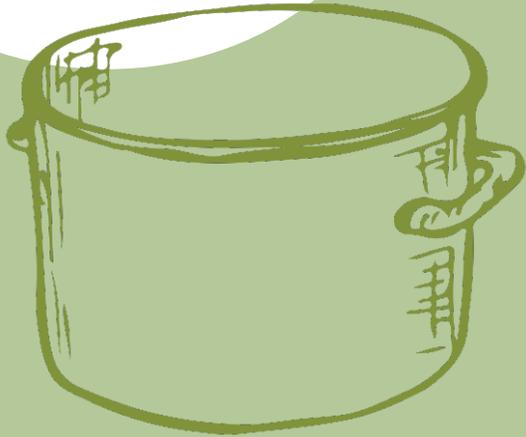
- 2–3 große Schmorgurken
- 3 große Zwiebeln
- 300 g durchwachsener Speck
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 Bund grüner Dill
- Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Ahornsirup/Zucker

## Zubereitung

- Gurken schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Speck und Zwiebeln würfeln.
- Speck auslassen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gurken zugeben und anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Gurken bissfest garen.
- Crème fraîche zugeben und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zuletzt reichlich frisch gehackten Dill unterrühren.
- Mit Pellkartoffeln servieren.

[Hier](#) geht es zum Naturpark Stechlin-Ruppiner Land & der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 0,7 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



# Grünkern-Risotto

## Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Gemüsebrunoise (sehr fein gewürfeltes Gemüse)
- 85 g Butter
- 220 g Grünkern
- 200 g Stein- und Wiesenchampignons
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- Knoblauch
- Blatt Petersilie

## Zubereitung

- Die Gemüsebrunoise aus fein gewürfelter Karotte, Sellerie und Lauch in Butter anschwitzen und Grünkern sowie ein Lorbeerblatt dazugeben.
- Danach mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa eine Stunde unter Rühren kochen lassen.
- Die geputzten Pilze in Butter anbraten und fein gehackte Blatt Petersilie dazugeben.
- Grünkern-Risotto auf einem tiefen Teller mit den gebratenen Pilzen anrichten.

## Tipps

Grünkern ist eine tolle Alternative zu Reis, da er weniger Treibhausgasemissionen verursacht und in Deutschland angebaut werden kann.

ca. 2,1 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion



## Tipp

Rote Bete ist  
gut regional  
verfügbar und  
hat lange  
Saison.

# Rote Rübe

## mit Meerrettichquark

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 große Rote Bete
- 200 g Salz
- 500 g Magerquark
- 75 g Mayonnaise
- 100 g Sahnemeerrettich
- 2 große Zwiebeln
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 200 ml weißer Balsamico
- 150 g Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Rapsöl
- 100 g Kapern
- 400 g Rucola
- Essig & Öl

### Zubereitung

- Rote Bete auf dem Salz in einer Auflaufform für ca. 1 Stunde bei 160°C Umluft im Ofen garen, bis sie weich sind.
- Magerquark, Mayonnaise und Sahnemeerrettich miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rote-Bete-Saft, Essig, Zucker und Lorbeerblätter zusammen aufkochen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, in den Sud geben. Nachdem Zwiebeln gut durchgezogen sind, diese herausnehmen.
- Rapsöl auf 170 °C erhitzen und die abgetropften Kapern im Öl frittieren. Kapern herausnehmen, sobald diese aufgeplatzt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Rucola auf dem Tellerboden anrichten und mit Öl und Essig marinieren. Rote Bete in der Mitte platzieren und einschneiden. Meerrettichquark in die Rote Bete füllen und mit Kapern und Zwiebeln garnieren.

Hier geht es zum Naturpark Schlei  
& der Geschichte hinter dem Rezept.

ca. 1,9 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

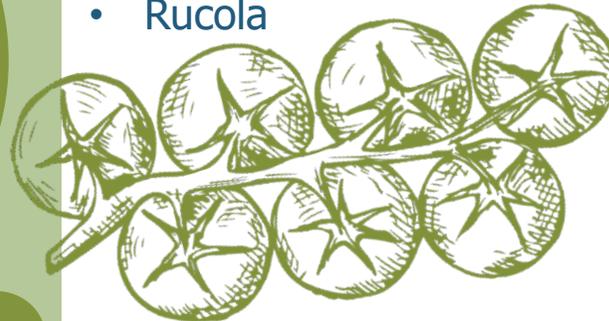
## Tipp

Verwenden Sie regionale Tomaten am besten im Sommer! In den anderen Jahreszeiten braucht man mehr Energie fürs Heizen der Treibhäuser als für den Transport aus wärmeren Ländern.

# Flammkuchen Caprese

## Zutaten für 2–3 Portionen

- 450 g Mehl
- 2 Eigelbe
- 2 Prisen Salz
- 5 EL Olivenöl
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Tomaten
- 250 g Mozzarella
- 250 g Schmand
- Rucola



Hier geht es zum Naturpark Schwalm-Nette & der Geschichte hinter dem Rezept.

## Zubereitung

- Mehl, Wasser, Salz, Eigelbe und 2 EL Öl zu einem Teig verkneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt. Eventuell etwas mehr Mehl nehmen. Teig zu einer Kugel formen, abdecken und eine Stunde ungekühlt ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Ofen auf 250° C Ober- und Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, Teig darauf dünn ausrollen.
- Schmand auf dem Teigfladen verstreichen und mit Tomate und Mozzarella belegen.
- Auf der mittleren Schiene etwa eine Viertelstunde backen, bis der Rand leicht braun wird.
- Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, schneiden, Rucola darüber streuen und heiß servieren.

ca. 0,8 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

## Tipp

... für selbstgemachtes veganes „Hack“: 250 g Kidneybohnen, 100 g Haferflocken und 100 ml Haferdrink im Mixer zu einer festen Masse zerkleinern, 15 Minuten quellen lassen, dann mit Paprikapulver, Hefeflocken, Majoran, Salz und Pfeffer sowie sehr feingehackten Zwiebeln würzen und wie Hackfleisch weiterverarbeiten.

# Lumpen un Lüse

## Eichsfelder Schmorkohlpfanne

### Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Weißkohl
- 40 g Fett
- 400 g Kartoffeln
- 400 g Hack  
(vom heimischen Rind oder Lamm  
oder vegetarische Alternative)
- Salz & Pfeffer
- 1-2 EL Dillsamen
- ½ l Fleischbrühe

### Zubereitung

- Weißkohl grob in Streifen schneiden, im heißen Fett andünsten und mit der Brühe ablöschen.
- Kartoffeln in dünnen Scheiben zugeben, mit Salz, Pfeffer und Dillsamen – oder nach Eichsfelder Art mit Kümmel – abschmecken. Die dunklen Samen als »Lüse« (Läuse) im geschnittenen Weißkohl »Lumpen« geben dem Gericht seinen Namen.
- Zum Schluss das angebratene Hack zugeben und ca. 40 Minuten köcheln lassen.



Hier geht es zum Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal & der Geschichte hinter dem Rezept.

# Süßes

zum Abschluss

Himbeer-Krümeltorte  
aus dem Naturpark Lauenburgische Seen in Schleswig-Holstein



ca. 0,4 kg  
CO<sub>2</sub>-Äquivalente  
pro Portion

## Tip

Falls Sie die Krümelkuchen  
ohne tierische Produkte  
backen möchten,  
finden Sie [hier](#) Hinweise,  
wie sich Butter, Eier und  
Sahne ersetzen lassen.

# Himbeer-Krümelkuchen

## Zutaten für einen Kuchen

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 175 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
  
- 25 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
  
- 400 g Himbeeren
- 400 g Schlagsahne
- ½ Pck. Tortenguss

## Zubereitung

- Mehl, Backpulver, Butter, Zucker, Salz und Ei zu einem Mürbeteig verrühren.
- Etwas mehr als die Hälfte des Teigs in Springform (28 cm) verteilen, den Rest auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Beides bei 180°C für 30 Minuten backen.
- Zucker und gemahlene Mandeln zusammen mit dem zuvor zerkrümelten Kuchen vom Blech in einer Pfanne rösten.
- Himbeeren auf dem Tortenboden verteilen, darauf den angerührten Tortenguss geben.
- Nach dem Abkühlen mit 400 g geschlagener Sahne bestreichen, die abgekühlten Krümel darüber geben.



[Hier](#) geht es zum Naturpark Lauenburgische Seen & der Geschichte hinter dem Rezept.

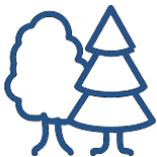
# Tipps

zum

klimaschonenden Kochen

# Mehr Nachhaltigkeit beim Essen – gut für uns & unsere Umwelt

Bei nachhaltigem Essen denken die meisten an Umweltschutz und Bio-Gemüse. Dabei hat nachhaltiges Essen auch entscheidende positive Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, die soziale Gerechtigkeit und wirtschaftliche Fairness in unserer Gesellschaft:



## Umwelt

Positive Auswirkungen auf unsere **Lebensgrundlagen und die Natur** (z. B. weniger Treibhausgasemissionen, Verbesserung der Biodiversität, weniger Belastung der Luft und des Grundwassers)



## Gesundheit

Positive Auswirkungen des **Verzehrs** (z. B. mehr Vitamine, weniger Zucker und Fett) und der **Produktion** auf die **menschliche Gesundheit** (z. B. weniger Düngemittel-, Spritzmittelrückstände, Hormone)



## Gesellschaft

**Berücksichtigung politischer, rechtlicher und ethischer Aspekte der Ernährung** (z. B. Nahrungssicherheit, soziale Funktionen, Kultur, Traditionen, Wissen, Arbeitsbedingungen, Tierwohl, Wahlfreiheit als Verbraucher)



## Wirtschaft

Positive Auswirkungen auf die **wirtschaftliche Tragfähigkeit**, z. B. auskömmliche Verdienstmöglichkeiten für Unternehmen und Beschäftigte entlang der Produktionskette, bezahlbare Verbraucherpreise



# Was hat unser Essen mit der Umwelt zu tun?

Was man vielleicht nicht denkt: Unser **Ernährungsverhalten** hat erheblichen Einfluss auf die Umwelt und **verursacht weltweit rund ein Drittel der gesamten Treibhausgasemissionen**.

In Deutschland wird mehr als die Hälfte der Landfläche für die Produktion von **Nahrungsmitteln** genutzt, was dazu führt, dass **biologische Vielfalt** leidet – unter anderem ist die Masse der Insekten seit 1990 um 75 % zurückgegangen. Die brauchen wir aber, um die viele Feldfrüchte zu bestäuben. Weniger Insekten = Gefahr für die Ernten. Neben dem Verlust an Biodiversität spielt auch der hohe **Ressourcenverbrauch** eine große Rolle: In Europa gehen 28 % des gesamten Ressourcenverbrauchs auf unsere Ernährung zurück. Die Art und Weise, wie wir Lebensmittel erzeugen, verarbeiten und konsumieren, prägt daher maßgeblich unsere **Umweltbilanz**.



Quelle: Poore & Nemecek (2018): Reducing food`s environmental impacts through producers and consumers, von der Decken (2019): Biodiversität in Deutschland, Tubiello, F., *et al.* (2021). Greenhouse gas emissions from food systems: building the evidence base. *Environmental Research Letters*, Pfefferle, H., Hagspühl, S., & Clausen, K. (2021). Gemeinschaftsverpflegung in Deutschland – Stellenwert und Strukturen. *Ernährungs Umschau*, 68 (8), M470–(14S.).

# Klimaschutz mit Messer & Gabel

Es gibt viele **Treibhausgase** (THG) – das bekannteste ist sicherlich CO<sub>2</sub> – die alle dazu führen, dass sich unsere Erde (durchschnittlich gesehen) immer stärker aufheizt. Treibhausgase entstehen entlang der gesamten **Lebensmittelkette** – von der Landwirtschaft über den Transport und die Verarbeitung bis hin zur Lagerung und Entsorgung. In der Landwirtschaft werden besonders viele Emissionen durch Tierhaltung und den Anbau von Futtermitteln verursacht. Lebensmittel unterscheiden sich stark in ihrer **Klimabilanz**: pflanzliche Produkte verursachen meist deutlich weniger Emissionen als tierische.

Die folgenden Werte (kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente\*/ kg Lebensmittel) zeigen die **Emissionen** ausgewählter **Lebensmittel** im Vergleich\*\*:

Brot	0,6	Schweinefleisch	4,6	Tomaten	0,8
Nudeln	0,7	Tofu	1,0	Kartoffeln	0,2
Reis	3,1	Butter	9,0	Möhren	0,1
Hähnchenfleisch	5,5	Käse	5,7	Äpfel	0,3
Rindfleisch	13,6	Vollmilch	1,4	Banane	0,6

\* CO<sub>2</sub>-Äquivalente (CO<sub>2</sub>e) bezeichnen eine Maßeinheit, mit der die Klimawirkung unterschiedlicher Treibhausgase auf einer fundierten Basis beschrieben werden kann. Sie ermöglicht die Rechnung der Klimawirkung verschiedener Treibhausgase im Vergleich zu Kohlenstoffdioxid.

\*\* Quelle: <https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdru%CC%84cke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>



# CO<sub>2</sub>-Fußabdrücke von Essen & Nachhaltigkeitsrechner

In der Gemeinschaftsgastronomie verursacht eine durchschnittliche Mahlzeit ca. 1,5 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente.\* Für Restaurants liegen uns keine aktuellen Durchschnittswerte vor, der Wert dürfte aber noch deutlich höher sein, da hier oftmals fleischhaltiger gekocht wird und die Portionen größer sind.

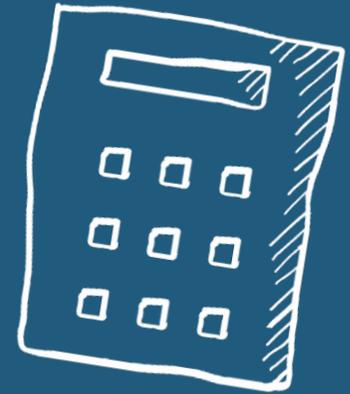
Und was ist **nachhaltig**?

Damit langfristig die Erderhitzung auf 1,5° C begrenzt werden kann, sollten **pro Mahlzeit** nicht mehr als 600–800 g (= **0,6–0,8 kg**)\*\* CO<sub>2</sub>-Äquivalente verursacht werden. Von diesem Wert sind wir noch weit entfernt, aber jeder Schritt in die richtige Richtung hilft.

Sie möchten wissen, wie viele THG-Emissionen Ihre Gerichte verursachen?  
Berechnen Sie mit dem **kostenfreien NAHGAST-Rechner** die Auswirkungen Ihrer Mahlzeiten auf Umwelt, Gesundheit und Gesellschaft:  
<https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/nachhaltigkeitsbewertung>

\* Quelle: Eigene Berechnungen im NAHGAST-Projekt

\*\* Quelle: Lukas et al. 2016 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959652615001948?via%3Dihub>);  
Speck et al. 2021 ([https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/7834/file/Z119\\_Ernaehrungssysteme.pdf](https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/7834/file/Z119_Ernaehrungssysteme.pdf))



# Regionalität & Saisonalität zusammen denken

Der **Kauf regionaler und saisonaler Produkte** hat große Vorteile: So kann etwa durch den Freilandanbau während der Saison **Energie** gespart werden, indem keine Gewächshäuser beheizt werden müssen. Außerdem können **viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten** genutzt werden, um für mehr Vielfalt zu sorgen.

Weiterhin sind mit einem regionalen Anbau **kurze Transportwege** verknüpft, Lebensmittel werden im optimalen Reifegrad geerntet und **regionale Produzenten, Verarbeiter und Händler** werden unterstützt.

Dabei ist die **Verknüpfung von Regionalität und Saisonalität wichtig**, denn Tomaten aus einem im Winter beheizten regionalen Gewächshaus sind ökologisch nicht nachhaltiger als Tomaten aus einem Folientunnel in Südeuropa.



# Was bedeutet: Ökologischer Landbau?

Die ökologische (gleichbedeutend: biologische) Landwirtschaft zeichnet sich dadurch aus, dass sie einen möglichst geschlossenen, **naturnahen Betriebskreislauf** anstrebt. Insbesondere verzichtet sie auf Kunstdünger und chemisch-synthetische Spritzmittel (Pestizide) und arbeitet mit höheren **Tierwohl**-Standards.

Im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft fällt die Ernte im Bio-Landbau auf gleicher Fläche geringer aus. Dennoch bringt der Bio-Anbau klare Vorteile mit sich: Die **biologische Vielfalt** (Biodiversität) ist deutlich höher. Trotz des höheren Flächenbedarfs kann der Bio-Landbau daher eine **nachhaltigere Alternative** sein. Damit der Wechsel zu biologischer Landwirtschaft nicht zu einem steigenden Flächenverbrauch zulasten natürlicher Lebensräume führt, sind **Veränderungen in unseren Ernährungsgewohnheiten** notwendig – dazu gehören weniger Fleisch, weniger hoch verarbeitete Produkte und vor allem auch: weniger Essen wegwerfen. Daher gerne mehr zu pflanzlichen, saisonalen und regionalen Produkten greifen!



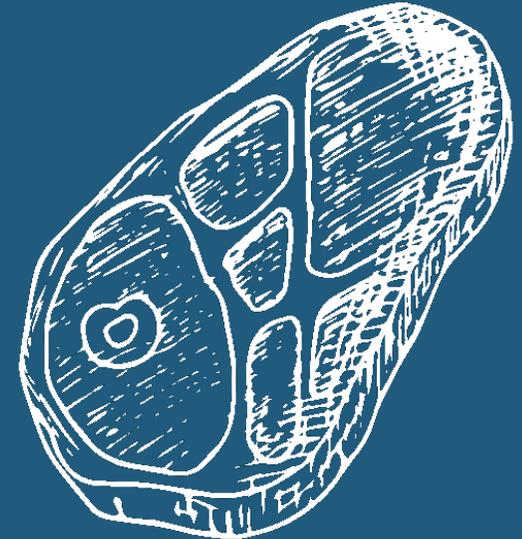
# Warum ergibt es Sinn, weniger Fleisch zu essen?

Die gute Nachricht zuerst: Der **Fleischkonsum** in Deutschland sinkt leicht, die Nachfrage nach vegetarischen und veganen Produkten steigt seit Jahren deutlich – und das nicht nur in den Großstädten. Mit fleischreduzierten, vegetarischen und veganen Gerichten liegt man also **voll im Trend!**

Warum ist unser Fleischkonsum denn eigentlich so problematisch? Im Bezug auf das Klima ist der wichtigste Grund, dass die Erzeugung tierischer Produkte im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln immer zu höheren **Treibhausgasemissionen** führt. Die großflächige Nutzung von **Ackerland** für den Anbau von Futtermitteln verschärft die Situation dabei noch weiter.

Hinzu kommt, dass die Ausscheidungen von Tieren das **Grundwasser** belasten können, insbesondere in Gebieten mit intensiver Tierhaltung. In der konventionellen Tierhaltung nimmt zudem das Risiko von **Antibiotikaresistenzen** aufgrund des übermäßigen Einsatzes dieser Medikamente in der Tierhaltung zu.

Und dann wäre da noch ein weiterer wichtiger Aspekt: Die in der konventionellen Tierzucht oft übliche nicht artgerechte Haltung von Tieren stellt eine Verletzung des **Tierwohls** dar.



# Wegweiser für mehr Klimaschutz beim Essen



Mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst auf den Speiseplan! Tierische Produkte möglichst durch pflanzliche ersetzen.



Bioprodukten und Lebensmitteln aus artgerechter Tierhaltung den Vorzug geben



Lebensmittel möglichst dann kaufen, wenn sie in der Region gerade Saison haben – bestenfalls beim regionalen Erzeuger



Lebensmittel bevorzugen, die nicht so stark verarbeitet sind



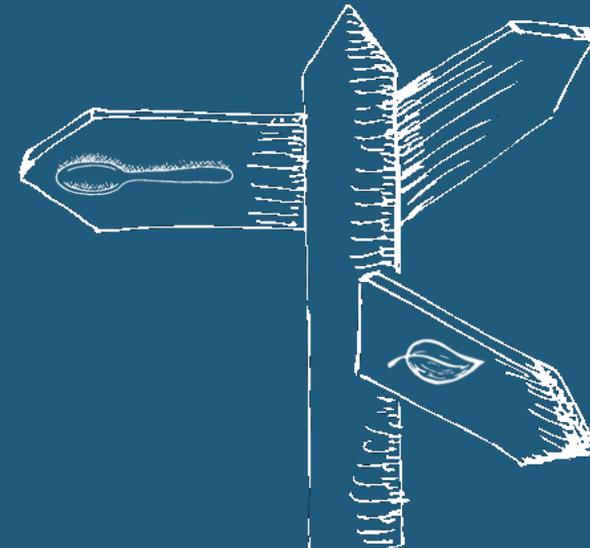
Bei Produkten, die von weit her importiert werden, möglichst darauf achten, dass sie aus dem Bio-Anbau oder/und fairem Handel stammen



In der Küche keine Energie verschwenden  
(z. B. Deckel drauf beim Kochen, Herd nicht unnötig lange laufen lassen, Spülmaschine nicht halbleer laufen lassen,  
bei Neuanschaffungen von Geräten auf die angemessene Größe und die Energieeffizienzklasse achten)



Nur nach Bedarf einkaufen und nicht so viel Essen wegwerfen



# Bewährte Tipps aus anderen Küchen

- Ersetzen Sie Schmand und Butter ganz oder teilweise durch pflanzliche Alternativen. In vielen Gerichten wird man den Unterschied kaum schmecken.
- Ersetzen Sie Sahne teilweise durch püriertes Gemüse oder Kartoffeln. So wird das Gericht cremig und gleichzeitig leichter.
- Reduzieren Sie die Fleischportion ein wenig und bieten Sie stattdessen größere Beilagen an. Bei vielen ausgegebenen Menüs kann das eine beträchtliche Wirkung haben. Fleisch sollte das Highlight einer Mahlzeit sein, satt machen können auch Kartoffeln, Nudeln und Co.
- Kreieren Sie bewusst Gerichte mit wenig Fleisch. Schinkenwürfel als „Umami“-Kick reichen in manchen Gerichten statt einer kompletten Fleischbeilage.
- Nutzen Sie heimisches „Superfood“ (Grünkern, Dinkel, Leinsamen & Co.) statt Chia, Teff und Amaranth etc. Verwenden Sie angeröstete Nüsse und Saaten wie Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne für extra Crunch, Geschmack und Nährstoffe statt Speck oder Käse.



# Tipps für Kommunikation und Präsentation

## – speziell für die Gastronomie

- Bei Buffets verleiten große Teller zu unnötig großen Portionen. Kleinere Teller können dabei helfen Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.
- Ein bunter, appetitlich präsentierter Teller löst beim Gast ein gutes Gefühl aus. Diese Vorschusslorbeeren führen dazu, dass das Gericht positiver wahrgenommen wird.
- Gäste schätzen Vielfalt – mehrere nachhaltige Gerichte kommen daher auf der Speisekarte gut an.
- Statt einer gesonderten vegetarischen Rubrik in der Speisekarte ist es zielführend, pflanzliche Gerichte zwischen den anderen einzuordnen. Gäste wählen dann eher nach Geschmack und weniger, ob ein Gericht Fleisch enthält oder nicht.
- Gäste schenken Einlegern in Speisekarten oder Tafeln oftmals mehr Aufmerksamkeit, da sie das Gefühl vermitteln, dass das Angebot nicht immer zur Verfügung steht. Hier können nachhaltigere Speisen prominent platziert werden.
- Es kommt bei Gästen gut an, wenn sie Informationen oder Geschichten zu den Lebensmitteln erfahren, z. B. über bestimmte Erzeuger oder Kooperationen etc.



# Was kochen die anderen?

## Weitere Rezeptsammlungen

- **Erprobte saisonale und nachhaltige Rezepte für die Großküche**  
[https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/sites/default/files/ngast\\_saisonale-rezeptsammlung.pdf](https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/sites/default/files/ngast_saisonale-rezeptsammlung.pdf)
- **Nachhaltige Rezepte für Veranstaltungsbüffets**  
[https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/sites/default/files/rezeptheft\\_-genah-abschlussveranstaltung.pdf](https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/sites/default/files/rezeptheft_-genah-abschlussveranstaltung.pdf)
- **Klimafreundliche Rezepte aus dem Projekt „KEEKS“**  
<https://smartlearning.izt.de/keeks/rezepte>
- **Zahlreiche vegane Rezepte**  
<https://proveg.com/de/ernaehrung/vegane-rezepte/>



Naturparke

&

die Geschichten  
hinter den Rezepten

# Naturpark Dahme-Heideseen in Brandenburg

## Gurken-Paprika-Gulasch auf Seite 25

Der eiszeitlichen Prägung des südöstlich von Berlin gelegenen **Naturparks Dahme-Heideseen** ist es zu verdanken, dass das Antlitz von Landschaft und Natur mit zahlreichen Seen, größeren und kleineren Fließgewässern, Quellen, Mooren und Talsandebenen sowie End- und Grundmoränen, Dünen und weiträumig unzersiedelten Waldgebieten so spannend und vielfältig ist. Im Naturpark finden sich ausgedehnte Waldgebiete, häufig bestimmt hier die Kiefer das Erscheinungsbild. Die Gewässer mit ihren Ufer- und Verlandungszonen sowie zahlreiche, zumeist kleinere Kessel- und Verlandungsmoore sind als Lebensräume im Naturpark von besonderer Bedeutung. Das Zentrum des verzweigten Gewässernetzes bildet die Dahme. Im Gebiet des Naturparks befinden sich mehr als 100 Seen, die Bestandteil eines großräumigen, gebietsweise überregionalen Biotopverbundes zwischen dem Spreewald im Süden und dem Berlin-Fürstenwalder Urstromtal im Norden sind. Dieser ist nicht nur von großer Bedeutung für den vom Aussterben bedrohten Fischotter, sondern auch für gefährdete Großvogelarten wie Seeadler, Fischadler und Kraniche. Zur klassischen Kulturlandschaft gehören neben den ausgedehnten Waldflächen zahlreiche Feuchtgrünländer mit bunten Wiesen und Weiden sowie trockene Heidegebiete.

**Gurken-Paprika-Gulasch** ist ein schmackhaftes Gericht aus dem Naturpark Dahme-Heideseen, das die frischen, regionalen Zutaten der Umgebung feiert. Ursprünglich entstand das Rezept aus der Notwendigkeit, die reichhaltigen Ernten zu nutzen. Dieses Gulasch symbolisiert die enge Verbindung der Menschen mit der Natur und die Wertschätzung für saisonale Produkte. Die Kombination aus Gurken und Paprika sorgt für einen einzigartigen Geschmack und zeigt, wie einfach es sein kann, nachhaltige und regionale Küche zu genießen.



# Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal in Thüringen

## Bärlauch-Süppchen auf Seite 5 | Lumpen un Lüse auf Seite 30

In der Mitte Deutschlands liegt eine Landschaft, von der Theodor Storm begeistert schwärmte, als er 1856 von der Teufelskanzel das Eichsfeld überblickte: „Ich weiß nicht, dass ich schon jemals von der zauberhaften Schönheit eines Erdfleckens so innerlichs berührt worden wäre“. Im nahe der Stadt Eisenach und der Wartburg gelegenen Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal wechseln einzigartige Buchenhochwälder mit oft strukturreichen, landwirtschaftlich genutzten Flächen und eingestreuten Siedlungen mit historischen Fachwerkbauten ab. Das tief eingeschnittene Tal der Werra bietet hingegen ein ganz anderes Bild: Hier findet man wärmeliebende Obstkulturen, Streuobstwiesen und wilde Orchideen.

Zu Fuß, per Fahrrad oder im Kanu – auf aktive Menschen warten viele Entdeckungen: Nicht nur Langstreckenwanderer sind im **Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal** willkommen. Für Natur- und Wanderfreunde bietet die Region ein dichtes Netz an Top-Wanderwegen. Viele von ihnen sind an den Naturparkweg Leine-Werra angebunden. Größtenteils als Qualitätswege „Wanderbares Deutschland“ zertifiziert, laden sie ein, besondere Natur- und Kulturräume noch intensiver kennenzulernen. Radfahrer kommen auf dem Werratal- und Kanonenbahn-Radweg und vielen anderen Routen – von leicht bis anspruchsvoll – auf ihre Kosten. Und wer Eisvogel und Biber entdecken möchte, leiht sich ein Kanu, Schlauchboot oder Stand-Up-Paddle und entdeckt die Werra vom Wasser aus.

Die dunklen Samen im geschnittenen Weißkohl, die wie „Lüse“ (Läuse) aussehen, und der Kohl selbst, der als „Lumpen“ bezeichnet wird, verleihen dem traditionellen Gericht seinen ungewöhnlichen Namen: **Lumpen und Lüse**. Das typische Gericht aus der Region zeigt nicht nur die schmackhafte Einfachheit der regionalen Küche, sondern auch die Verbindung zur bäuerlichen Kultur und ihrem pragmatischen Umgang mit verfügbaren Ressourcen. Heute erinnert dieses Gericht an die bodenständige Kochkunst der Region und erfreut sich bei Festen und in heimischen Küchen großer Beliebtheit. Beliebt ist auch das **Bärlauch-Süppchen**, das mit seinem intensiven, frischen Geschmack begeistert. Bärlauch wird uns im Frühling von der Natur geschenkt und bereichert die Küche mit seinem aromatischen Duft und seinen gesunden Inhaltsstoffen.



# Naturpark Habichtswald in Hessen

## Wildgulasch auf Seite 18

Der **Naturpark Habichtswald** begeistert mit seiner landschaftlichen Schönheit und seinen vielfältigen, naturnahen und authentischen Angeboten. Direkt vor den Toren der Stadt Kassel gelegen, mit einem umfassenden Kulturangebot und dem Bergpark Wilhelmshöhe als UNESCO Weltkulturerbe, findet man wunderbare Ruhe in schöner Natur, zahlreiche Wander- und Radangebote und herzliche Gastgeber. Der beeindruckende Dörnberg, dessen Geologie und Kulturgeschichte sowie seine schützenswerte Tier- und Pflanzenwelt begeistern seit jeher viele Menschen. In geheimnisvollen Burgruinen, kleinen Schlössern und Gutshöfen in der Region verbergen sich unzählige Kulturschätze, die die Geschichte des Naturparks preisgeben. Die kulinarischen Besonderheiten Nordhessens, die in den Restaurants und Gasthöfen angeboten werden, verwöhnen die Gäste. Ganz gleich, ob man lieber sportlich unterwegs ist – zum Beispiel mit dem Mountainbike – oder die Natur lieber zu Fuß erkundet, ob man den Rundumservice im Hotel schätzt oder das Gefühl von Abenteuer bei einer Übernachtung unter freiem Himmel sucht: Der Naturpark Habichtswald bietet alles für erholsame Stunden und Urlaubstage bis hin zu den richtigen Zutaten für ein echtes Mikroabenteuer.

Ein besonderes Highlight sind die neuen kulinarischen Rastplätze im Naturpark Habichtswald. Unter dem Motto „Uffgetischt“ können sich Gruppen von vier bis zwölf Personen verschiedene Picknickangebote von regionalen Caterern zu einem der speziell ausgestatteten Rastplätze liefern lassen.

Das **Habichtswälder Wild** ist Fleischhochgenuss direkt aus der Natur. Kurze Transportwege und optimale Frische bieten höchste Qualität und einen unvergleichlichen, herzhaften Geschmack. Im Mittelalter war Wildbret nur dem Adel vorbehalten. Heute kann glücklicherweise jeder „wilde Koch“ mit Wildgerichten vielseitige kulinarische Highlights zaubern – vom unkomplizierten „schnellen“ Leckerbissen bis zum Festtagsbraten und vom deftigen Klassiker bis zum kalorienarmen Menü.

Der Naturpark Habichtswald bietet dem Wildschwein besondere Bedingungen beim Heranwachsen. In den Buchen- und Eichenwäldern findet es ein großes Angebot seiner „Leibspeise“ Bucheckern und Eicheln. Dies wirkt sich sehr positiv auf den Geschmack und die Konsistenz des Fleisches aus. Das Habichtswaldschwein – eine Gaumenfreude der Natur.



# Naturpark Lauenburgische Seen in Schleswig-Holstein

Rehvioli auf Seite 12 | Himbeer-Krümeltorte auf Seite 32

Der **Naturpark Lauenburgische Seen** liegt im ostholsteinischen Hügelland zwischen Hamburg, Lübeck und der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Der Naturpark bietet mit seiner von der jüngsten Eiszeit geprägten, kleinteiligen und abwechslungsreichen Landschaft mit viel Wald, zahlreichen Seen und Kulturdenkmälern viele Orte zum Entdecken und ein erholsames Naturerlebnis. Der Naturpark Lauenburgische Seen bewahrt seit 1960 als ältester Naturpark Schleswig-Holsteins den Schatz an Vielfalt und Artenreichtum in der Region und lebt ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur. Zahlreiche Naturschutz-, FFH- und Vogelschutzgebiete sowie die für Schleswig-Holstein so typischen Knicklandschaften und Feuchtgebiete sind wertvolle Lebensräume für eine diverse Flora und Fauna. Besucher können den Naturpark auf eigene Faust oder auf ausgewiesenen Wegen zu Fuß, per Rad oder auf dem Wasser erkunden. Zudem können Interessierte die Natur bei einer geführten Tour entdecken. Naturpark-Ranger geben Einblick in die Tier- und Pflanzenwelt und die Kulturgeschichte, etwa bei einer Kanutour oder einer Wildkräuterwanderung mit anschließender Verkostung. Im Naturpark liegen zahlreiche Dörfer, in denen Kulturdenkmäler wie Herrenhäuser oder auch Relikte aus der Slawenzeit bestaunt werden können. Auch die beiden Städte Ratzeburg und Mölln erzählen aus der Vergangenheit, dem Mittelalter, der Hansezeit oder der Zeit Heinrich des Löwen. Der Elbe-Lübeck-Kanal, den man auf einem gut ausgebauten Radweg erkunden kann, erzählt seine ganz eigene Geschichte mit früherer Stecknitzfahrt und der alten Salzstraße, auf der Salz von Lüneburg nach Lübeck transportiert wurde.

Im Lokal geht es auch lokal zu, „aus dem Wald auf den Teller“ ist hier das Motto. Es geht nicht nur um das Genießen von Speisen, sondern auch um ein Erlebnis, das von der Natur und den lokalen Produzenten inspiriert ist. Das Rehhack vom Wild aus den Wäldern des Naturparks bildet die Grundlage für einen Genuss mit mediterranem Flair, wie es die **Rehvioli** bieten. Als Beilagen bieten sich vielerlei Gemüse aus der Region an, um lokale Landwirte und Produzenten zu unterstützen, die Verbindung zwischen Tisch und Bauernhof zu stärken und den Gästen so ein authentisches, kulinarisches Erlebnis zu bieten.



# Naturpark Neckartal-Odenwald in Baden-Württemberg

## Grünkern-Risotto auf Seite 27

Reizvolle Fluss- und Mittelgebirgslandschaften in beeindruckender Fülle und Vielfalt, tief eingeschnittene Täler, Felsen und Wiesen prägen das Landschaftsbild des **Naturparks Neckartal-Odenwald**. Mittelalterliche Burgen und Schlösser, idyllische Dörfer und eindrucksvolle Aussichtspunkte laden zum Verweilen ein. Die walddreiche Mittelgebirgslandschaft des Odenwalds mit den angrenzenden Naturräumen Bergstraße im Westen, Bauland im Osten, Kraichgau im Süden und dem tief eingeschnittenen Neckartal lädt zum Erleben zu Fuß, mit dem Fahrrad oder auf dem Wasser ein. Wildromantische Schluchten, bizarre Felsenlandschaften und ausgedehnte Wälder können auf Wanderungen erkundet werden. Eindrucksvoll sind auch die Altstädte, das Heidelberger Schloss, das Freilandmuseum in Göttersdorf sowie der geschichtsträchtige Limes. Auch die einzigartige Eberstädter Tropfsteinhöhle mit ihren wunderschönen Stalaktiten und beeindruckenden Stalagmiten befindet sich hier im Odenwald, fernab von Rummel und Massentourismus. Zum Einstieg in den Naturpark empfiehlt sich ein Besuch im Naturparkzentrum in Eberbach, das sich im schönsten und ältesten Steinhaus der Stadt befindet. Als Genussregion hat der Naturpark Neckartal-Odenwald einiges zu bieten: der äußerst vielseitige Grünkern aus Bauländer Spelz (g.U.), Odenwälder Wild, Bärlauch-Kreationen sowie Most- und andere Streuobstspezialitäten sind regionale Kostbarkeiten, die man sich bei Gastgebern und auf Naturparkmärkten schmecken lassen kann.

**Grünkern-Risotto** hat seine Wurzeln im 17. Jahrhundert, als Grünkern – der halbreife Dinkel – erstmals in der Region des Naturparks Neckartal-Odenwald geerntet wurde. Dieses köstliche Getreidegericht entstand aus der Notwendigkeit, das Überleben der Menschen während schlechter Ernten zu sichern. Heute spiegelt Grünkern-Risotto die regionale Tradition und das Engagement für nachhaltige Landwirtschaft wider. Der Naturpark Neckartal-Odenwald fördert den Erhalt der natürlichen Ressourcen und die regionale Küche. So verbindet Grünkern-Risotto kulinarischen Genuss mit der Bewahrung der Kultur und Umwelt dieser geschichtsträchtigen Region.



# Naturpark RheinTaunus in Hessen

## Handkäs' mit Musik auf Seite 23

Dort, wo der Rhein seinen nordwärts gerichteten Lauf für kurze Zeit gen Westen unterbricht, liegt der **Naturpark RheinTaunus**. Diese romantische, lebensfrohe und waldreiche Gegend zählt zu den schönsten deutschen Mittelgebirgslandschaften. Schon Wilhelm von Humboldt beschreibt den Taunus als lieblich und anmutig im Frühjahr, voll sprudelnder Heiterkeit im Sommer, streng und farbenprächtig im Herbst. Wald, Wasser und Wein sind die prägenden Merkmale des Naturparks. Daneben machen die zahlreichen Burgen, Schlösser, Heilquellen, die große Zahl kulturgeschichtlicher Denkmäler sowie die Fülle von Sehenswürdigkeiten einen Besuch des Naturparks RheinTaunus zu einem besonderen Erlebnis. Wer den Naturpark RheinTaunus besucht, kann gleich zwei Welterbestätten entdecken – zum einen das landschaftlich und kulturell reizvolle Welterbe „Oberes Mittelrheintal“, zum anderen die historische Grenze des Römischen Imperiums - den „Obergermanisch-raetischen Limes“. Die Wisper mündet bei Lorch in den Rhein und ist ein wichtiger Flusslauf für die Wiederansiedlung des Lachses im Gewässersystem des Rheins. Das Wispertal mit seinen schroffen Klippen und von seltenen Flechtengesellschaften überwachsenen Felsen ist ein naturlandschaftliches Kleinod. Der Hinterlandswald, Hessens größtes geschlossenes Waldgebiet, bildete „DAS“ Rückzugsgebiet für die europäische Wildkatze in vielen Jahrzehnten der Verfolgung. Heute lebt auch der Luchs wieder hier.

**Handkäs' mit Musik** ist eine traditionelle hessische Spezialität, die ihren Ursprung im 19. Jahrhundert hat. Der Name bezieht sich auf den Handkäse, einen milden Sauermilchkäse, und die würzige Marinade, die die „Musik“ verursachen kann. Dabei stammt die Bezeichnung „Musik“ von den Verdauungsgeräuschen, die nach dem Verzehr roher Zwiebeln entstehen können. Ursprünglich war das Gericht ein einfaches und preiswertes Essen für Bauern und Arbeiter, das auch zur Haltbarmachung von Milchprodukten diente. Heute wird Handkäs' mit Musik oft als Vorspeise serviert, begleitet von einem Glas Apfelwein. Es genießt Kultstatus gleichermaßen unter den Einheimischen und Touristen.



# Naturpark Schlei in Schleswig-Holstein

## Rote Ofenröbe mit Meerrettichquark auf Seite 28

Die Schlei-Region ist ein echtes Naturparadies und ein Hotspot der Artenvielfalt. Sie ist durch die Verzahnung von Süß-, Brack- und Salzwasserlebensräumen sowie der umgebenden Kulturlandschaft äußerst vielfältig und in ihrer Ausprägung einmalig in Schleswig-Holstein. Die Naturlandschaften an Schlei und Ostsee sind äußerst facettenreich und laden zum Entschleunigen ein. Ob Steilküsten auf der Halbinsel Schwansen, Naturstrände in den Schleidörfern oder Hügellandschaften umgeben von viel Grün – überall herrscht ein maritimes Flair, welches zu Radtouren, Wanderungen und Spaziergängen einlädt. Die Schlei trennt zwei sehr unterschiedliche Landschaften voneinander: Angeln und Schwansen. Die hügelige Landschaft Angelns zeichnet sich durch eine kleinteilige Landwirtschaft und die typischen „Knicks“, das sind windbremsende Wall-Hecken, aus. Ab dem 16. Jahrhundert entstanden in Schwansen zahlreiche Gutshöfe mit großen Ackerschlägen und imposanten Herrenhäusern, die heute noch das Landschaftsbild von Schwansen prägen. Im **Naturpark Schlei** werden Hand in Hand mit den Flächeneigentümern und Landnutzern Naturschutzmaßnahmen umgesetzt, sodass die seltenen Lebensräume mit ihren spezifischen Tier- und Pflanzenarten erhalten oder wiederhergestellt werden können. Überhaupt setzt der Naturpark gemeinsam mit den touristischen Organisationen und Akteuren konsequent auf Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Viele Akteure im Naturpark sind Mitglied im FEINHEIMISCH - Genuss aus Schleswig-Holstein e. V., einem Netzwerk von landwirtschaftlichen Erzeugern und Manufakturen, Küchenchefs und Gastronomen, privaten Mitgliedern und gewerblichen Förderern. Verantwortungsvoll und umweltverträglich werden die feinheimischen Produkte erzeugt, vermarktet und an diversen Orten und Veranstaltungen in Schleswig-Holstein angeboten.

Das Rezept der **Ofenröbe** vereint die Aromen und Traditionen der Region Naturpark Schlei, indem es lokale Zutaten wie die Rote Bete aus heimischem Anbau verwendet. Der Meerrettichfrischkäse und die Kapern ergänzen die regionale Frische mit einer würzigen Note und zelebrieren die kulinarische Vielfalt und die reiche Natur der Schlei-Region. Dieses Gericht repräsentiert nicht nur den geschmacklichen Reichtum, sondern auch den nachhaltigen Umgang mit den lokalen Ressourcen.



# Naturpark Schwalm-Nette in Nordrhein-Westfalen

## Flammkuchen Caprese auf Seite 29

Vom Wasser der namensgebenden Flüsse Schwalm und Nette sowie einer Vielzahl von fließenden und stehenden Gewässern geprägt, verläuft die abwechslungsreiche Landschaft des *Naturparks Schwalm-Nette* entlang der deutsch-niederländischen Grenze. Mit ihren charakteristischen Kopfweiden und reichhaltigen Geschichte ist sie exemplarisch für die niederrheinische Kulturlandschaft. Ein dichtes Netz ausgewiesener Wanderwege auch in Premiumqualität und gut geführte Radwanderrouten erschließen Besucher:innen eine vom Wasser geprägte Erlebniswelt, in der es nicht nur eine faszinierende Fauna und Flora gibt, sondern auch viele Zeugnisse einer abwechslungsreichen Geschichte. Neben zahlreichen Schlössern und Burgen lädt das Niederrheinische Freilichtmuseum in Grefrath zu einem Einblick in die Kulturgeschichte der Region ein. Qualitativ hochwertige Bildungsarbeit und ein eigenes Unterrichtsprogramm sowie Naturpark-Kitas bringen Kinder schon früh in Kontakt mit der heimischen Natur und sensibilisieren dafür, diese zu schützen. In Form von Kopfweidenpflege und Entkusselung von Mooren wird die Kulturlandschaft an Schwalm und Nette aktiv geschützt und erhalten. Die Schönheit des Niederrheins zu entdecken, fällt leicht, folgt man einem der 26 zertifizierten Wanderwege im **Naturpark Schwalm-Nette**. Anschließend lohnt sich ein Besuch in einem der Naturparkzentren in Wachtendonk im Norden oder Wassenberg im Süden.

**Flammkuchen**, ein traditionelles Gericht aus dem Elsass, wird im Naturpark Schwalm-Nette regional interpretiert. Ursprünglich diente der Flammkuchen den Bäckern als Test, um die Temperatur ihres Holzofens zu prüfen, und wurde aus einfachen Zutaten wie Teig, Zwiebeln und Speck zubereitet. Im Naturpark Schwalm-Nette wird diese Tradition weitergeführt, indem der Flammkuchen mit frischem, regionalem Gemüse belegt wird. Die Verwendung saisonaler Produkte aus der Umgebung unterstützt nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern sorgt auch für einen unvergleichlich frischen Geschmack. Diese moderne Interpretation des Flammkuchens verbindet die Geschichte des Gerichts mit den Prinzipien der Nachhaltigkeit und Regionalität, die im Naturpark Schwalm-Nette hoch geschätzt werden.





# Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord in Baden-Württemberg

Maultäschle auf Seite 13 | Flädle auf Seite 14

## Wilde Sau Maultäschle

Die schwäbische Spezialität schlechthin – die Maultasche. Mit der Wilden Sau und als Suppe wunderbar für kalte Tage. Wildschweinfleisch ist ein hochwertiges regionales Lebensmittel aus heimischer Natur, das unsere Wertschätzung verdient. Deshalb setzen wir uns als Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord mit weiteren Naturparks aus Baden-Württemberg aktiv dafür ein, das Bewusstsein der Menschen für das urige Borstentier sowohl in kulinarischer als auch in informativer Hinsicht zu stärken. Ein klassisches Rezept neu gedacht – denn ob gegrillt, gebraten, geschmort, geräuchert oder auf sonstige Weise veredelt: Wildschweinfleisch ist ein besonderer Genuss aus dem heimischen Wald.

## Flädle gefüllt mit Schwarzwurzeln (oder Spargel) und minzgebeizter Bachforelle

Die Forelle gehört zu den großen Spezialitäten aus dem Schwarzwald. Doch so einfach ist es nicht – nur bestimmte Forellen dürfen den geschützten Namen „Schwarzwaldforelle“ tragen. Mindestens 200g muss die Bach- oder Regenbogenforelle wiegen und hat weißes bis rötliches Fleisch, das arttypisch – geräuchert oder in anderer Zubereitungsform – schmeckt. In den klaren Gewässern im geografischen Gebiet des Schwarzwalds werden die Tiere vom Ei bis zur ausgewachsenen Forelle gehalten und anschließend im Schwarzwald weiterverarbeitet. Die Tradition der Kultivierung von Schwarzwaldforellen in klaren Gewässern geht auf die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert zurück. Nun landen Sie bei unseren Naturpark-Wirten auf dem Teller, die sich der regionalen Küche verschrieben haben und mit großem Engagement und vielen köstlichen Ideen Landschaftspflege mit Messer und Gabel betreiben.



# Naturpark Siebengebirge in Nordrhein-Westfalen

Kesselsknall auf Seite 20

In uralten Zeiten halfen sieben Riesen dem Rhein einen Lauf durch einen Höhenzug nahe der kleinen Stadt Königswinter zu bahnen. Nach getaner Arbeit klopfte jeder von ihnen seinen Spaten auf den Boden, damit der Dreck sich löste. Als die sieben Riesen ihre sieben sauberen Spaten schulterten und sich auf den Heimweg machten, standen an dieser Stelle sieben Berge. Der älteste **Naturpark** in Nordrhein-Westfalen (seit 1923 Naturschutzgebiet) ist weit über die Landesgrenzen bekannt. Die sieben Berge aus seinem Namen sollte man allerdings nicht wörtlich nehmen, denn insgesamt sind es 42 Kuppen, die oberhalb der Rheinauen zwischen Bonn und Bad Honnef zum Teil großartige Perspektiven bieten. Vom Oelberg, mit 461 Metern die höchste Erhebung, hat man bei klarem Wetter einen traumhaften Blick zum Kölner Dom über das Rheintal, den Westerwald bis hin zum Taunus. Schöne Wanderwege durchziehen den alten Laubwald und führen zu zahlreichen geschichtsträchtigen Orten wie dem Drachenfels bzw. der Drachenburg sowie zu regionaltypischen Einkehrmöglichkeiten in gemütlichen Jausenstationen. Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal des Naturparks ist, dass bereits in den 1980er Jahren die bis zu 150 Jahre alten Buchen und Traubeneichen am Nonnenstromberg ebenso wie die Buchenbestände am Petersberg zu „Naturwaldzellen“ erklärt wurden. 2010 wurde das erste Wildnisgebiet außerhalb von Nationalparks in NRW ausgewiesen. Seltene Tier- und Pflanzenarten der Roten Liste wie Schwarzstörche, Geburtshelferkröten, Hirschkäfer, Schwarzspechte, Uhus und Zauneidechsen sind hier zu Hause.

**Kesselsknall** ist ein traditionelles Gericht aus dem Siebengebirge. Ursprünglich galt der herzhaft-kartoffelreiche Auflauf als „Arme-Leute-Essen“. Er wurde vor allem am Sankt-Martins-Tag serviert, da sich viele keine Martinsgans leisten konnten. Die Hauptzutaten sind Kartoffeln, Zwiebeln, Speck, Mettwürste und Eier, die zu einem herzhaften Auflauf verarbeitet werden. Im Laufe der Zeit hat sich Kesselsknall zu einem beliebten Herbstgericht entwickelt, das in vielen Familien mit individuellen Rezepten zubereitet wird und auch unter vielen anderen Namen wie Döppekooche, Puttes, Uhles oder Knällchen bekannt ist.



# Naturpark Spessart in Bayern

## Wildburger auf Seite 17

Der Spessart ist eines der größten zusammenhängenden Laubwaldgebiete Mitteleuropas. Wo früher Wilderer und Räuber ihr Unwesen trieben, finden Erholungssuchende und Naturliebhaber:innen uralte Eichen und Buchen, die Lebensader Main, verwunschene Pfade, buntsandsteinerner Klippen und wild-romantische Täler mit mäandernden Bächen. Der **Naturpark Spessart** bietet mehr als 5.000 Kilometer markierte Wander-, Spazier- und Themenwege; darunter vier zertifizierte Fernwege. Der Spessart ist zudem ein Eldorado für Radfahrer; das Maintal und viele andere Fluss- und Bachtäler lassen sich ohne größere Höhenunterschiede erkunden und zu attraktiven Rundtouren kombinieren. Unterwegs locken malerische Ortschaften voller Fachwerkromantik, geschichtsträchtige Burgen und Schlösser. Die mächtigen Eichen und Buchen, die seit Jahrhunderten im Spessart gehegt werden, sind bis heute sein unverwechselbares Markenzeichen. Besonders alte und beeindruckende Exemplare kann man in den Naturwaldreservaten im Hochspessart bestaunen. Nicht minder wertvoll sind die artenreichen Wiesen und Weiden, welche die zahlreichen Bachtäler und Rodungsinseln des Spessarts prägen. Der Naturpark engagiert sich seit Jahren für den Erhalt dieser Lebensräume. In Pilotprojekten werden unter anderem Wasserbüffel und Moorschnucken zur extensiven Bewirtschaftung eingesetzt. Hiervon profitiert auch die Schachblume; ihre Blüte lockt jedes Frühjahr zahlreiche Besucher:innen in den Sinnggrund, wo sich das größte Schachblumenvorkommen Deutschlands befindet.

Wilde Burger aus dem Spessart – Ein Hauch von Wald auf dem Teller!  
Ein echter Genuss ist der **Wildburger** aus dem Spessart. Das saftige Hack von Tieren aus heimischem Wald kann klassisch zubereitet werden oder raffiniert mit fruchtigem Chutney, würzigem Käse oder einer aromatischen Kräuter-Mayonnaise. Das fluffige Brioche-Burgerbrötchen rundet das Geschmackserlebnis perfekt ab. Die Qualität des heimischen Wildfleisches, das aus nachhaltiger Jagd stammt, macht diesen Spessart-Burger so besonders. So schmeckt jeder Bissen nach Natur und auch nach Tradition. Denn der Spessart mit seinen uralten Eichen und Buchen war über Jahrhunderte ein beliebtes Jagdgebiet der Fürstenhäuser. Noch heute prägt diese Geschichte die Region – und ihre Küche. Probieren Sie es aus und genießen Sie ein Stück Spessart auf dem Teller.



# Naturpark Hessischer Spessart in Hessen

## Rehragout auf Seite 16

Nicht weit entfernt von der Rhein-Main-Metropole lockt der **Naturpark Hessischer Spessart** mit einer abwechslungsreichen Landschaft. Der Name „Spessart“ leitet sich aus den Worten Specht und „Hardt“ (= Bergwald) her, bedeutet also „Spechtswald“. So ist der Schwarzspecht auch das Symbolbild der weiten Buchenwaldlandschaft. Neben dem Specht ist der Biber, der in den 1980er Jahren im hessischen Spessart wieder heimisch wurde, eine weitere tierische Attraktion. Große Eichen- und Buchenbestände und umfangreiche Mischwälder prägen die Mittelgebirgslandschaft des Spessarts. Als Bodendecker finden wir häufig Heidelbeere, Heidekraut und Waldmeister, an feuchten Waldrändern die schwarze Flockenblume und den Waldgamander. Der hohe Waldanteil des Spessarts ermöglicht ein zahl- und artenreiches Vorkommen unserer freilebenden Tierwelt; so sind Rot- und Schwarzwild in den großen und geschlossenen Waldgebieten reichlich vertreten. Wandernde treffen mit etwas Glück auf Füchse, Marder und Dachse; die scheue Wildkatze ist nur sehr selten zu sehen. Auf den Muschelkalk-Magerrasen in den nördlichen Teil des Naturparks finden sich Orchideen und andere seltene Pflanzen. Im äußersten Westen des Naturparks liegt die Auenlandschaft Bulau. Besonders im Frühling, wenn Buschwindröschen und Schlüsselblume blühen und der typische Geruch des Bärlauchs durch die Bulau strömt, ist eine Exkursion in das Schutzgebiet ein echter Geheimtipp.

Das **Rehragout** passt hervorragend zum Naturpark Hessischer Spessart mit seinen weitläufigen Wäldern und der reichen Tierwelt, zu der auch das Rehwild gehört. Dieses Wildgericht ist ein Symbol für die traditionelle, naturverbundene Küche des Spessarts, die auf regionale und saisonale Zutaten setzt. Die Zubereitung von Rehragout steht im Einklang mit den Prinzipien der nachhaltigen Jagd und zeigt den respektvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen.



# Naturpark Stechlin-Ruppiner Land in Brandenburg

## Schmorgurken auf Seite 26

Dieser Flecken Erde, den der märkische Dichter Theodor Fontane zum Ende des 19. Jahrhunderts beschrieb, hat sich sein Gesicht bis heute bewahrt. Markenzeichen des **Naturparks Stechlin-Ruppiner Land** ist der Stechlinsee, der letzte große nährstoffarme Klarwassersee Norddeutschlands. In den Tiefen des Stechlins lebt mit der Fontane-Maräne eine ausschließlich in diesem See vorkommende Fischart. Über 160 Seen, naturnahe Fließgewässer, unzählige kleine Moore und alte Laubwälder, vor allem Buchenwälder, prägen die Landschaft dieses Naturparks. Die Altbuchenbestände in der Nähe der Klarwasserseen sind der ideale Lebensraum der Schellente. Sie brütet in ehemaligen Schwarzspechthöhlen alter Buchen und lebt im und am Wasser. Altes und totes Holz dieser Wälder wird von so seltenen Käferarten wie Hirschkäfer, Heldbock und Eremit aber auch von insgesamt sieben Spechtarten bewohnt. Außerdem sind im Naturpark seltene Tierarten wie Fischotter, Elbebiber, europäische Sumpfschildkröte, Seeadler, Fischadler, Kranich und Eisvogel zu finden. Die im Spätsommer leuchtend lila blühende Kyritz-Ruppiner Heide sowie Städte mit historischem Stadtkern, wie Rheinsberg, Lindow, Neuruppin, Gransee oder Wittstock/Dosse laden zum Besuch ein. Der Naturpark ist wie geschaffen, ihn zu Fuß, per Rad oder vom Boot aus zu entdecken.

**Schmorgurken** sind ein traditionelles Gericht aus dem Naturpark Stechlin-Ruppiner Land, das seine Wurzeln in der bäuerlichen Küche hat. Ursprünglich wurde es zubereitet, um die Gurkenernte sinnvoll zu nutzen. Dieses Gericht spiegelt die nachhaltige Nutzung lokaler und saisonaler Zutaten wider, die typisch für die ländliche Küche ist. Durch das langsame Schmoren der Gurken bleibt der Nährstoffgehalt erhalten, und es entsteht ein schmackhaftes Gericht.



# Naturpark Steigerwald in Bayern

## Aischgründer Karpfen mit fränkischem Kartoffelsalat auf Seite 10

Hier im **Naturpark Steigerwald** gibt es kaum einen Ort, ein sehenswertes Städtchen, das nicht geschichtlich erwähnenswert wäre. In der Kurstadt Bad Windsheim, im Aischtalkessel gelegen, ergießt die stärkste Solequelle Europas ihr wohltuendes Wasser und lädt Besucher:innen zum Bad ein. Eine sanfte Mittelgebirgslandschaft prägt das Bild; bis zu 500 Meter ragen die Höhenzüge im Steigerwald hinauf. Der Sonne zugewandt wachsen am West- und Südtrauf fruchtbare Trauben. Nach einem Spaziergang kann man den Frankenwein kosten, der seinen Geschmack aus diesen sonnenverwöhnten Hängen zieht. Natur und Kultur liegen im Steigerwald nah beieinander. Besucher:innen sollten sich etwas Zeit nehmen, um einen Eindruck von den Altstädten, den schmucken Dörfern, den Kirchen, Schlössern und Museen zu bekommen. Hier im Steigerwald, wo Ober-, Mittel- und Unterfranken aneinandergrenzen, wo die historischen Städte Bamberg, Nürnberg, Würzburg und Rothenburg ob der Tauber die Eckpunkte einer geschichtlichen Erkundungsfahrt markieren, ist man fernab von Rummel und Massentourismus.

Der **Aischgründer Karpfen** hat eine lange Tradition im Naturpark Steigerwald, wo die Teichwirtschaft seit dem Mittelalter eine wichtige Rolle spielt. Die klaren, naturbelassenen Gewässer des Steigerwalds bieten ideale Bedingungen für die nachhaltige Aufzucht dieses besonderen Karpfens. Dazu passt der **fränkische Kartoffelsalat** perfekt, da er mit Brühe zubereitet wird und den Geschmack des Karpfens gut ergänzt.



# Naturpark Steinhuder Meer in Niedersachsen

## Bottermelksanballerse auf Seite 7

Nordwestdeutschlands größter Binnensee, das rund 30 km<sup>2</sup> große „Steinhuder Meer“ im Nordwesten der Region Hannover, ist das Herzstück des Naturparks Steinhuder Meer. Die landschaftliche Vielfalt der Steinhuder Meer-Region und besonders die magische Anziehungskraft des Wassers, verbunden mit dem Anreiz der freien Bademöglichkeit, dem Bootfahren, Segeln und Surfen sowie dem Wandern und Radfahren, haben sie zu einem Erholungsraum von überregionaler Bedeutung werden lassen. Gleichzeitig ist das Steinhuder Meer entsprechend der Ramsar-Konvention von 1976 „Feuchtgebiet Internationaler Bedeutung“. Die Bundesregierung und das Land Niedersachsen haben damit für den Schutz, die Pflege und die Entwicklung dieses Feuchtgebietes und den Erhalt als Brut- und Rastplatz für Wat- und Wasservogel eine besondere Verpflichtung. Daher gibt es im **Naturpark Steinhuder Meer** besonders gute Möglichkeiten der Vogelbeobachtung; so sind z.B. See- und Fischadler hier zu Hause. Mit dem Rundweg (Länge ca. 32 km) um das gesamte Steinhuder Meer ergibt sich die Möglichkeit, den See in seiner Gesamtheit zu umwandern bzw. mit dem Fahrrad zu umfahren. Zusätzlich zu diesem Weg wurde ein System von Promenaden, Brücken, Stegen, Beobachtungsplattformen und Beobachtungstürmen errichtet. Durch diese gezielten Angebote gelangen Besucher\*innen u.a. auch unmittelbar in landschaftlich besonders reizvolle Teile von Naturschutzgebieten und können von Türmen aus in diese empfindlichen Bereiche hineinsehen, ohne sie zu gefährden.

**Bottermelksanballerse**, ein traditionelles Gericht vom Steinhuder Meer in Niedersachsen, ist eine herzhaft-milde Mischung aus Buttermilch, Kartoffeln, Speck und Räucherfisch. Der Räucherfisch wird oftmals auch weggelassen, um das Rezept klimafreundlicher zu machen. Besonders in der kalten Jahreszeit war Bottermelksanballerse früher schon ein beliebtes Gericht, da es nahrhaft und wärmend war. Heute wird es als regionale Spezialität geschätzt und in vielen traditionellen Restaurants rund um das Steinhuder Meer serviert. Es steht für die bodenständige, rustikale Küche der Region und erinnert an die einfachen, aber schmackhaften Gerichte vergangener Zeiten.



# Naturpark Sternberger Seenland in Mecklenburg-Vorpommern

## Räucherfischsalat auf Seite 9

Der Naturpark **Sternberger Seenland** vereint alle Landschaften Mecklenburgs auf sich: vom weiten Flachland bis zur wilden Hügelkette. Nahezu unberührte Wälder, glasklare Seen, romantische Flüsse, die noch ihren natürlichen Weg durch die Natur suchen, seltene Tiere und Pflanzen finden sich hier. Ein Highlight ist das Warnow-Mildenitz-Tal als größtes Durchbruchstal des Nordens mit edellaubholzreichen Mischwäldern auf bis zu 30 m hohen Steilhängen. Die Tier- und Pflanzenwelt hier ist vielfältig: So sind Gebirgsstelze und Eisvogel sowie Leberblümchen zu finden. Das Durchbruchstal liegt in einer kulturhistorisch interessanten Umgebung, die im Archäologischen Freilichtmuseum Groß Raden erlebt werden kann, und ist gut zu Fuß, per Fahrrad oder durch Wasserwandern zu erkunden. Weitere Besonderheiten des Gebietes sind u. a. die größte Binnensalzwiese des Landes bei Sülten und wiedervernässte Kesselmoore z. B. bei Warin. Ein Wanderer sagte mal: „Hier stolpert man von einem See zum anderen.“ Mit dem Kanu kann man die Naturschönheiten in aller Ruhe genießen und ist dabei auch noch aktiv unterwegs. Die Warnow ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene interessant. Mit etwas Glück und entsprechender Ruhe kann man vom Boot aus seltene Tiere wie z. B. Biber oder Eisvogel in ihren natürlichen Lebensräumen beobachten, ohne sie dabei zu stören.

Das Sternberger Seenland in Mecklenburg-Vorpommern ist bekannt für seine malerischen Seen und die traditionsreiche Fischerei. **Räucherfischsalat**, ein beliebtes Gericht aus der Region, spiegelt die reiche Fischkultur der Gegend wider. Seit Jahrhunderten werden in den klaren Gewässern des Seenlands verschiedene Fischarten gefangen und geräuchert, um ihre Haltbarkeit zu verlängern und den Geschmack zu intensivieren. Der Räucherfischsalat kombiniert diese geräucherten Fischdelikatessen mit frischen Zutaten aus der Region.



# Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge

## Lippischer Pickert auf Seite 21

Zwischen Bielefeld und Sauerland, Paderborn und Weser erstreckt sich der **Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge**. Das Gebiet entlang der Kämme der Egge und des Teutoburger Waldes ist als „grüne Lunge“ Nordrhein-Westfalens bekannt und bei Naturfreunden und Erholungssuchenden sehr beliebt. Die Naturparkregion bietet eine abwechslungsreiche und vielfältige Mittelgebirgslandschaft mit reicher Flora und Fauna. Seltene Arten wie z.B. Schwarzstorch, Uhu und die scheue Wildkatze sind hier zu Hause. Im Naturpark kann man die Schönheit der Natur erleben, die Seele baumeln lassen und nebenbei etwas für die Gesundheit tun! Die Region zeichnet sich durch geologische Vielfalt und ein ausgeglichenes Schonklima aus. Dem deutschlandweit einmaligen Reichtum an natürlichen Heilmitteln wie Sole, Moor, Schwefel, kalten und warmen Heilwässern hat die Region ihren Ruf als „Heilgarten Deutschlands“ zu verdanken. Hier finden sich daher seit jeher traditionsreiche Heil- und Moorbäder sowie weitere Kurorte in großer Dichte. Die Bahn bietet direkte Verbindungen nach Bielefeld und Paderborn an. Regionalbahnen erschließen die vielen Orte im Naturpark. Ausgehend von den Bahnhöfen können Sie Wanderungen und Radtouren unternehmen.

Der **Lippische Pickert** ist eine Spezialität aus der Region Lippe mitten im Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge. Früher wurde oft „Arme-Leute-Essen“ dazu gesagt, da er ursprünglich aus leicht verfügbaren und kostengünstigen Zutaten bestand. Es ist ein Pfannkuchen auf Basis von Kartoffeln. So ziemlich jede Familie in Lippe hat ein eigenes Pickert-Rezept und den Anspruch, dass es besser ist als alle anderen. Der Pickert wird mit verschiedenen Beilagen genossen – z. B. schlicht mit Butter, aber auch mit Pflaumenmus, Rübekraut oder Leberwurst. Ob Rosinen mit in den Teig gegeben werden, ist eine persönliche Anschauung.



# Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale in Thüringen

## Zampen-Welkerle auf Seite 22

Das „Land der Tausend Teiche“, weite Wälder mit lebendigen Bächen, blaue Schieferhalden, das Blaue Band der Saale oder das Grüne Band der Wiedervereinigung – der **Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale** profitiert von fünf unvergleichlichen Naturlandschaften. Zwischen den Wäldern des Rennsteigs und den Burgen der Saale laden abwechslungsreiche Landschaften zum Entdecken ein: Die Saale, die sich wie ein blaues Band um die Berge windet und das „Thüringer Meer“ speist, ist ein bekanntes Wander- und Erholungsgebiet. Camping- und Ecocampingplätze säumen die fjordähnlichen Ufer der beiden Stauseen. Am „Grünen Band“ begleiten verwunschen zugewachsene Grenzbefestigungen der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze Wanderer:innen auf ihrem Weg innerhalb des heute einzigartigen Biotopverbunds, der die Grundlage für eine besonders hohe Biodiversität bildet. Vogelliebhaber:innen werden mit eindrucklichen Beobachtungen im „Land der Tausend Teiche“ belohnt. Und die welligen Hochflächen im Zentrum des Naturparks laden dazu ein, während eines Picknicks im Grünen den Blick in die Ferne zu richten. Berühmt wurde das Thüringer Schiefergebirge aber vor allem durch sein „Blaues Gold“, den Schiefer. Dieser prägt das Antlitz des Naturparks, als Teil des Nationalen Geoparks „Schieferland“, bis heute in besonderer Weise.

**Zampen-Welkerle** bestehen aus Kartoffeln, Speck sowie Zwiebeln und spiegeln die Verwendung lokaler und saisonaler Zutaten wider, die für die ländliche Bevölkerung leicht verfügbar waren. Es wird oft als nahrhafte und sättigende Mahlzeit geschätzt, die sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe geeignet ist. Zampen Welkerle zählt nicht zu den bekanntesten Thüringer Gerichten, es ist vielmehr originell und schmeckt sehr lecker.



# Naturpark Uckermärkische Seen in Brandenburg

## Kürbis-Kartoffelsuppe auf Seite 6

Der **Naturpark Uckermärkische Seen** liegt nördlich von Berlin inmitten der wasserreichen, sanft gewellten Uckermark. Neben dem Nationalpark Unteres Odertal und dem Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin präsentiert der Naturpark eine der reizvollsten Landschaften im Nordosten Brandenburgs und findet seine Fortsetzung in den unmittelbar angrenzenden Naturparks Stechlin-Ruppiner Land und Feldberger Seenlandschaft in Mecklenburg-Vorpommern. Sein lebhaftes Relief entstand während der Weichseleiszeit vor über 15.000 Jahren, die eine abwechslungsreiche Landschaft hinterlassen hat. Neben den weit über 200 Seen, Bachläufen und Kanälen, über 3000 Mooren und Kleingewässern bestimmen viele Wälder und – seit dem 12. Jahrhundert – auch Äcker, Grünland und Heiden das Landschaftsbild, darunter auch der größte, in Mitteleuropa erhaltene Hutewaldbestand. In der dünn besiedelten Landschaft finden die Gäste Ruhe und Erholung vom Lärm unserer Zeit: Herrliche Rad- und Wanderrouten sowie mehr als 100 Kilometer Wasserwanderwege ziehen aktive Naturliebhaber:innen magisch an. Der Naturpark als Lebensraum für viele geschützte Arten wie Fischotter, Biber, Kranich und Sumpfschildkröte bietet seinen Besuchern vielfältige Beobachtungsmöglichkeiten und Naturerlebnisse. Das Wappentier der Uckermärkischen Seen ist übrigens der Fischadler, der mit über 30 Brutpaaren hier in ungewöhnlicher Dichte lebt.

Die **Kartoffel-Kürbissuppe** wird besonders in der Erntezeit im Spätsommer / Herbst geschätzt. Der Kürbis gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Seit einigen Jahren werden die verschiedensten Kürbissorten in Brandenburg wieder verstärkt angebaut.



# Bildquellen

Zeichnungen von Alex Muravev vom [Noun Project](#) (CC BY 3.0)

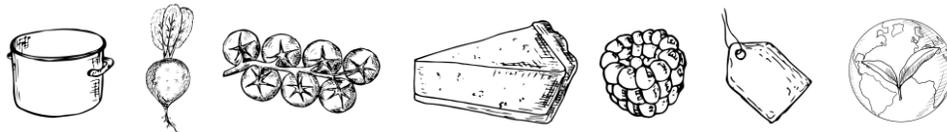
Wisk | Tree | Scoop | Anchovy | Carp | Onion | Pan



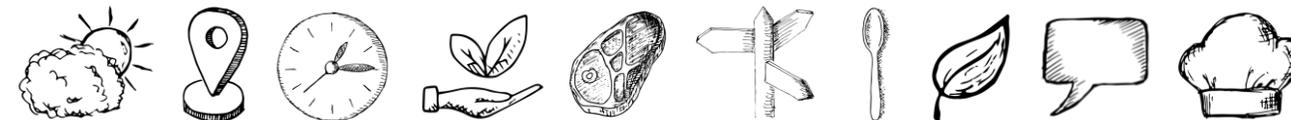
Ham | Burger | Mushroom | Half Apple | Egg | Potato | Cucumber



Pot | Beet | Cherry Tomatoes | Cheesecake | Raspberry | Label | Ecology



Sunny | Map Pin | Clock | Plant | Meat | Sign | Spoon | Leaf | Bubble | Chef



# Bildquellen

## Zeichnungen von Olga vom Noun Project (CC BY 3.0)

Pumpkin | Milk Carton | Rolling Pin | Loaf | Paprika | Cabbage | Cutlery



Oven | Books | Pencil Case



## Ikons über [icons8.com](https://icons8.com)

## Fotos der Naturparke aus [VDN-Fotoportal](https://vdn-fotoportal.de)



# Impressum

© 2025 Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Zustimmung des Herausgebers  
Projektteam Katzensprung 2.0  
c/o VDN e. V.  
Holbeinstraße 12  
53175 Bonn  
E-Mail: [info@naturparke.de](mailto:info@naturparke.de)

Redaktion & Gestaltung:

- Technische Universität Berlin  
Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft
- FH Münster | Institut für Nachhaltige Ernährung
- Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie gGmbH
- Verband Deutscher Naturparke e. V. (VDN)

## Das Kochbuch

ist im Projekt Katzensprung 2.0 (2022 – 2024) entstanden und wurde im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert.

Förderkennzeichen: 67KF0125A-D

