



Bayerische Jungbauernschaft e.V.

LANDJUGEND KOCHT

regional & saisonal



SüdOst Verlag

Bayerische Jungbauernschaft e. V.

Landjugend kocht
regional & saisonal



Bayerische Jungbauernschaft e.V.

LANDJUGEND KOCHT

regional & saisonal



SüdOst Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-786-6



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100 % erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Bildnachweis grafische Elemente Küche: AdobeStock, artbalitskiy

1. Auflage 2021

ISBN 978-3-95587-786-6

Alle Rechte vorbehalten!

© 2021 SüdOst Verlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regensburg

www.battenberg-gietl.de



VOWORT	6
BEDEUTUNG UND VORTEILE VON REGIONALEN LEBENSMITTELN	8
DIE HEIMISCHEN, REGIONALEN LEBENSMITTEL BIETEN UNS EINIGE VORTEILE	10

REZEPTE FRÜHLING

RADIESCHENGRÜN-SUPPE	14
GEBACKENER OBATZDA MIT RADIESCHEN-SALSA	16
BRUCKBAAM – AUS UROMAS ZEITEN	18
CANNELLONI MIT SPINAT-RICOTTA-FÜLLUNG	20
GRÜNE KÄSESPÄTZLE	22
BETRIEB WEILHAMMER IN PONHOLZ	24
SPARGEL GEBRATEN	27
SOMMERSALAT MIT GRÜNEM SPARGEL & MOZZARELLABÄLLCHEN	28
SPARGEL-CORDON-BLEU MIT CHAMPIGNONSOSSE	30
LAMM MIT KRÄUTERKRUSTE KARTOFFELPÜREE UND ROTWEINSOSSE ..	32
ROGGENVOLLKORNBROT MIT SONNENBLUMENKERNEN	34
BÄRLAUCHBUTTER	36
HOLUNDERBLÜTENSIRUP	37
HOLLERKIACHAL (GEBACKENE HOLUNDERBLÜTEN)	38

REZEPTE SOMMER

GRAUPENSALAT	42
PAPRIKASUPPE ZWEIERLEI	44
BETRIEB UNVERDORBEN IN AHOLMING	46
GURKENSUPPE MIT KRABBen	50
FISCH MIT GURKEN-SENF-SOSSE	52
PULLED BEEF	54
SELBST GEBACKENES BROT MIT BERGKÄSE, PETERSILIE UND KNOBLAUCH	56
FLAMMKUCHEN AUS BLUMENKOHLTEIG	58
ZITRONENMELISSEN-PESTO	60
ROTES JOHANNISBEER-CHUTNEY	62
BEUTNERHOF IN ETZENRICHT	64
ZUCCHINISUPPE MIT SPECK	68
ZUCCHINIPUFFER MIT KRÄUTERDIP	70
ZUCCHINUDELN MIT TOMATEN UND HÄHNCHEN	72
HEFETEIGTASCHEN MIT QUARKFÜLLUNG	74
BEERENEIS	76
APFELMUS-JOGHURT-GUGELHUPF	77
RHABARBERKUCHEN MIT NUSSBAISER	78
MASCARPONE-HIMBEER-QUARK	79
JOHANNISBEER-SCHNITTEN	80
FRUCHTIGE KÄSESAHNETÖRTCHEN	82

ERDBEER-RHABARBER-KONFITÜRE	84
ERDBEER-BOWLE	86
GESCHICHTETES ERDBEERDESSERT	87
WEINBAUBETRIEB SAUER IN KÖHLER	88
WEISSBIERSPRIZZ	92

REZEPTE HERBST

BUNTE-BETE-CARPACCIO	96
KARTOFFELSUPPE MIT WIENER	98
FAMILIE DIRL KÜRBISANBAU IN HEIMSTETTEN	100
KÜRBISCREMESUPPE	102
KÜRBISRISOTTO	103
KÜRBISGNOCCHI MIT SALBEIBUTTER	104
WIRSINGROULADEN	106
FORELLE MÜLLERIN	108
BAEYRISCHE BURGER	110
SCHWEINEFILET IM BLÄTTERTEIGMANTEL	112
BIRNENPFANNE	114
RAVIOLI MIT WALDPILZFÜLLUNG	116
SCHWEINELENDCHEN IM SCHINKENMANTEL MIT BAVARIA BLUE	118
APFELSCHNECKEN	120
FRÄNKISCHE KÜCHLA (KISSEN)	122
QUARKKNÖDEL MIT ZWETSCHGENRÖSTER	124
ZWETSCHGENDATSCHI MIT STREUSEL	126
KÜRBIS-MUFFINS	128
QUITTENSORBET	129
BIRNEN-GIN-TONIC	131
NUSSZOPF	132

REZEPTE WINTER

KÄSESUPPE	136
FELDSALAT MIT ZIEGENFRISCHKÄSETALERN IM SPECKMANTEL	138
BROTZEITSTANGEN	140
WEISSWURSTSALAT	142
KRAUTSTRUDEL MIT RÖSTZWIEBELN	144
KRAUTWICKEL MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG UND KARTOFFELBREI	146
BACKHENDL MIT KARTOFFEL-VOGELRSALAT	148
MÄNNERSACHE	150
SPARERIBS MIT KARTOFFELSPALTEN	152
FAMILIE SCHWEIGER PLATTLING	154
RUMPSTEAK MIT BERGKÄSE-KARTOFFELGRATIN	156
REIBERDATSCHI	158
KAISERSCHMARRN	160
PASTEIS DE NATA	162
WINTERLICHES TIRAMISU	164
KNUSPERMÜSLI	166



VORWORT



Johanna Schönberger



Elke Sommer

Vorwort

Die Bayerische Jungbauernschaft ist, wie der Name schon sagt, landwirtschaftlich geprägt. Viele unserer Mitglieder haben landwirtschaftliche Betriebe zu Hause, doch man findet in unseren Reihen einige weitere Berufsgruppen wie beispielsweise Steuerberater, Tierärzte oder Lehrkräfte. Was wir jedoch alle gemeinsam haben: Wir sind Kinder vom Land, die das Landleben lieben und wissen wollen, wo ihr Essen herkommt. Wir schätzen gutes Essen und genießen dieses beispielsweise gerne bei gemeinsamen Kochabenden. Für uns als junge Generation spielt Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Im Rahmen eines Wochenendseminars verknüpften wir die Themen Ernährung und Nachhaltigkeit. Dabei sind wir zu einer interessanten Erkenntnis gelangt: Umweltbewusste Ernährung besteht nicht nur aus Bioprodukten oder wenig Verpackung, sondern vor allem darin, unsere Lebensmittel regional bei den landwirtschaftlichen Betrieben unseres Vertrauens zu kaufen und damit die Transportwege so kurz wie möglich zu halten! Aus dieser Feststellung heraus ist die Idee für dieses Kochbuch mit regionalen und saisonalen Rezepten entstanden.

Durch die Verwendung von heimischen Produkten der Saison unterstützt man die (land)wirtschaftlichen Betriebe der eigenen Region und trägt gleichzeitig zum Klimaschutz bei. Weil es nicht immer einfach ist, für jede Saison passende Rezeptideen parat zu haben, haben wir bei unserer Landjugend nachgefragt und eine Auswahl moderner, aber auch traditioneller Gerichte zusammenge-



VORWORT



Sabrina Hannemann



Elisabeth Manner

stellt. Man findet in unserer Sammlung wertvolle Rezepte, zum Teil aus (Ur-)Omas Zeiten. Früher war es ganz normal, Produkte aus dem eigenen Garten zu verwenden und keine Lebensmittel aus aller Welt einfliegen zu lassen. Dies möchten wir in unserem Landjugendkochbuch wieder in den Fokus rücken.

Wir wollen zeigen, dass eine regionale und saisonale Küche nichts mit Verzicht zu tun hat. Zusätzlich enthält unser Kochbuch einige Tipps und Tricks, mithilfe derer man auch im Winter herrliche Gerichte zaubern kann. Außerdem muss man kein Kochprofi sein, um nachhaltig zu kochen. Unsere Rezepte sind einfach beschrieben und für Jung und Alt leicht nachzumachen.

Neben zahlreichen Gerichten bietet „Landjugend kocht“ spannendes Hintergrundwissen zum Anbau einiger verwendeter Produkte. Dafür haben wir vor allem auf Wissen aus unseren eigenen Reihen zurückgegriffen, um Ihnen als Leserinnen und Lesern zu zeigen, wo Ihre Lebensmittel herkommen und wie sie hergestellt sowie verarbeitet werden.

Wir hoffen, Ihnen mit unserem Kochbuch „Landjugend kocht“ Mut zu mehr Regionalität und Saisonalität in Ihrer Küche machen zu können und Freude am nachhaltigen Kochen zu schenken.



**BAYERISCHE
JUNGBAUERNSCHAFT**

Bedeutung und Vorteile von regionalen Lebensmitteln

Was bedeutet regional?

Regional: Ein großer Begriff – was steckt dahinter? Beschäftigt man sich mit dem Begriff, wird schnell klar, dass eine reine Definition mit klaren Grenzen nicht unbedingt hilfreich ist. Denn innerhalb einer festen Grenze gibt es immer Randgebiete, für die ein Lebensmittel außerhalb dieser Grenze näher ist als innerhalb. Für eine Person, die beispielsweise in Berchtesgaden wohnt und Bayern als regionale Grenze definiert hat, wäre es näher, Lebensmittel aus Österreich zu kaufen als aus dem Norden Bayerns. Deshalb ist eine genaue Festlegung von Grenzen nicht immer sinnvoll.

Außerdem stellt sich die Frage, ob Lebensmittel, die nicht heimatnah wachsen, konsumiert wer-

den dürfen, wenn man sich regional ernähren will. Durch das große Angebot in den Supermärkten sind viele Lebensmittel für uns selbstverständlich. Jedoch können nicht alle Lebensmittel überall auf der Welt wachsen. Bestimmte Pflanzen, wie Kakaobäume, brauchen ein spezielles Klima, um wachsen und Früchte tragen zu können. Streng genommen muss eine Person in Bayern, die sich regional ernähren möchte, auf Lebensmittel, die nicht in der Region wachsen und produziert werden, beispielsweise Zitronen, Schokolade oder manche Gewürze wie Zimt, verzichten, auch wenn diese Lebensmittel überall in den Supermärkten verfügbar sind. Das erscheint auch nicht unbedingt zielführend.

Was also bedeutet es, sich regional zu ernähren?

Zur regionalen Ernährung gehört:

Die Produkte, die in der Heimat wachsen und produziert werden, sollte man möglichst heimatnah kaufen.



Viele Lebensmittel können heimatnah konsumiert und zu zauberhaften Köstlichkeiten verarbeitet werden. Eine vielfältige Auswahl an Gemüse- und Obstsorten, Milchprodukte, Produkte aus Getreide und Fleischwaren werden in unserer Heimat produziert, verarbeitet und vermarktet. Bei diesen Lebensmitteln ist es sinnvoll, sie so nah wie möglich einzukaufen.

Allerdings wachsen bestimmte Produkte wie manche Gewürze, zum Beispiel Zimt, bestimmte Früchte wie Zitronen und Orangen oder auch Kakao nicht in unserer Heimat.

Muss ich deshalb vollständig auf diese Produkte verzichten, wenn ich mich regional ernähren will?

Nach heimischen Alternativen suchen.

Für viele Produkte, die nicht in unserer Heimat wachsen, gibt es super Alternativen, die ähnlich verwendet werden können und in der Heimat wachsen. Es macht deshalb Sinn, sich heimische Alternativen zu überlegen. Beispielsweise können Chiasamen, die oftmals aus Südamerika stammen, durch heimische Leinsamen ersetzt werden. Rezepte mit Pinienkernen können auch mit heimischen Sonnenblumenkernen zubereitet werden, und anstelle von Reis kann auch mit geschliffenem Dinkel (= „Dinkelreis“) gearbeitet werden.



Wenn diese beiden Möglichkeiten keine Lösung bringen, können wir ohne schlechtes Gewissen Lebensmittel konsumieren, die wir nicht als regional einstufen würden. Schließlich lebt der gesamte Markt von Angebot und Nachfrage, und sollten wir in unserer Region Lebensmittelüberschüsse produzieren, sind wir froh, wenn wir diese exportieren können.

Die heimischen, regionalen Lebensmittel bieten uns einige Vorteile:

Welche Vorteile bringen regionale Produkte?

Besserer Geschmack

Heimisches Obst und Gemüse hat die Möglichkeit vollständig auszureifen und besitzt deshalb einen hervorragenden Geschmack. Lebensmittel, die weite Wege zurücklegen müssen, um in den Regalen der Supermärkte zu landen, werden in der Regel unreif geerntet und reifen erst während des Transports unter künstlichen Bedingungen aus. Heimische Früchte können vor der Ernte auf natürlichem Weg ausreifen, wodurch sich die Geschmacksstoffe optimal entwickeln können. Bei manchen Lebensmitteln, wie Wein oder Fleisch ist das umgekehrt. Diese besitzen mit längerer Reifezeit einen besseren Geschmack.

Viele Nährstoffe

Durch die kürzeren Transportwege und Lagerzeiten gehen weniger Nährstoffe verloren. Vitamine, Farb- und Aromastoffe werden mit der Zeit abgebaut. Je kürzer die Lagerzeit, desto mehr Nährstoffe sind enthalten.

Geringere Umweltbelastung

Kürzere Transportwege sorgen für einen geringeren CO₂-Ausstoß und schonen somit die Umwelt.



Foto: pixabay

Wertschätzung der Lebensmittel und der Landwirtschaft

Wenn man Lebensmittel regional kauft, ist man automatisch an die Saison gebunden. Man setzt sich damit auseinander, wann welche Lebensmittel reif sind. Das steigert den Bezug zu den Lebensmitteln und das Wissen über die Landwirtschaft und trägt zur Wertschätzung von Lebensmitteln bei. Außerdem steigt die Vorfreude auf Produkte, wenn man sie nur zur Saison isst.

Unterstützung der heimischen Wirtschaft

Der Lebensmittelproduktion sind viele Unternehmen vor- und nachgelagert. Werden Lebensmittel heimatnah gekauft, unterstützt man damit Landwirte, Verarbeitungs- und Vermarktungsbetriebe in der Region und damit die heimische Wirtschaft. Damit sichert man auch die regionale Wertschöpfung, was die Versorgungssicherheit erhöht.





Frühling

RADIESCHENGRÜN-SUPPE	14
GEBACKENER OBATZDA MIT RADIESCHEN-SALSA	16
BRUCKBAAM – AUS UROMAS ZEITEN	18
CANNELLONI MIT SPINAT-RICOTTA-FÜLLUNG	20
GRÜNE KÄSESPÄTZLE	22
SPARGEL GEBRATEN	27
SOMMERSALAT MIT GRÜNEM SPARGEL & MOZZARELLABÄLLCHEN	28
SPARGEL-CORDON-BLEU MIT CHAMPIGNONSOSSE	30
LAMM MIT KRÄUTERKRUSTE KARTOFFELPÜREE UND ROTWEINSOSSE	32
ROGGENVOLLKORNBROT MIT SONNENBLUMENKERNEN	34
BÄRLAUCHBUTTER	36
HOLUNDERBLÜTENSIRUP	37
HOLLERKIACHAL (GEBACKENE HOLUNDERBLÜTEN)	38



ELKE SOMMER
NIEDERBAYERN

Radieschengrün-Suppe

Zutaten:

- // 1 Zwiebel // 3 EL Öl
- // 3–4 Handvoll frische Radieschenblätter
- // 1 EL Mehl // 100 ml Sahne
- // ca. 1 l Wasser zum Aufgießen
- // Salz, Pfeffer // Gemüsebrühe (Pulver)

TIPP:

Neben den Radieschenblättern eignen sich auch Wildpflanzen/-kräuter aus dem Garten oder einer ungedüngten Wiese, z. B. Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse oder Sauerampfer.



Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten.

Die Radieschenblätter gründlich waschen und grob zerkleinern.
Das Radieschengrün zum Topf zugeben und kurz mit andünsten.
Mit Mehl bestäuben, das Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, die Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

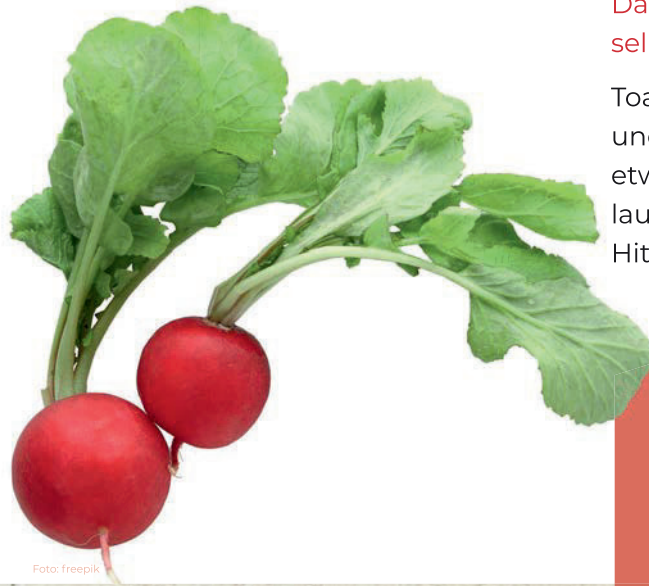


Foto: freepik

Dazu passen gut
selbstgemachte Croutons:

Toast-/Brot-scheiben würfeln
und in einer Pfanne mit
etwas Öl und einer Knob-
lauchzehe bei mittlerer
Hitze kurz anrösten.

TIPP:

Durch das Stauben mit
dem Mehl dickt die
Suppe etwas an und sie
wird dadurch cremig
und sämig. Es ersetzt
den Soßenbinder zum
Eindicken von Suppen
und Soßen.



ELKE SOMMER
NIEDERBAYERN

Gebackener Obatzda

mit Radieschen-Salsa

Zutaten:

Obatzda:

- // 3 Frühlingszwiebeln
- // 125 g Camembert
- // 125 g Frischkäse // 2 EL Butter
- // Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel

Salsa:

- // 1 Bund Radieschen
- // 3 Frühlingszwiebeln
- // 1 EL Öl // Salz, Pfeffer

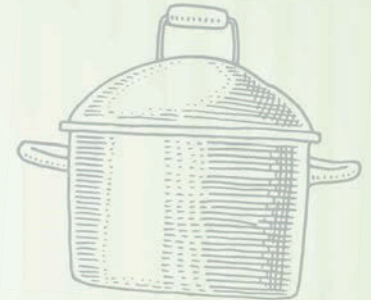
Strudelteig:

- // 125 g Mehl // 1 EL Öl // 1 Pr. Salz
- // 65 ml Wasser, lauwarm
- // ca. 1 kg Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Obatzda:

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Camembert klein schneiden und zusammen mit dem Frischkäse zugeben. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und so lange auf niedriger Stufe erhitzen, bis sie braun wird. Die braune Butter und die Gewürze zugeben und gut miteinander verrühren.



Salsa:

Die Radieschen und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Würfel bzw. Streifen schneiden. Zusammen mit dem Öl, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.



Strudelteig:

Das Mehl, das Öl, das Salz und das lauwarme Wasser zu einem Strudelteig verkneten.

Den Strudelteig portionsweise auswellen bzw. ausziehen und ca. 2 TL Obatzdn auf den Teig geben und vollständig einrollen.

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Obatzda-Röllchen darin gold-gelb ausbacken.

Zusammen mit der Radieschen-Salsa servieren.

Den gebackenen Obatzdn am besten warm genießen.





MAGDALENA ZAUNER
NIEDERBAYERN

Bruckbaam

aus Uromas Zeiten

Zutaten:

- // 1 kg mehligte Kartoffeln
- // 2 Eier
- // 100 g Mehl
- // 1 TL Salz
- // 1 Prise Muskat
- // Butterschmalz
zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und noch warm durch eine Kartoffelpresse auf eine bemehlte Arbeitsfläche drücken.

Die Eier, das Mehl, das Salz und das Muskat hinzufügen und zu einem formbaren Teig kneten. Die Mehlmenge hängt von der Beschaffenheit der Kartoffeln ab, bei Bedarf mehr Mehl hinzugeben.

Aus dem Teig 3 cm dicke Rollen formen. Die Länge der Rollen richtet sich nach der Größe der Auflaufform.

Das Butterschmalz in der Auflaufform zerlassen. Die Bruckbaam in die Form legen und mit zerlassenem Butterschmalz übergießen.

Bei 200° C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Dazu passt Sauerkraut oder Apfelmus.





**HAST DES
SCHO G'WUSST?**

Bruckbaam ist ein typisches
„Oame-Leid-Essen“.
Es ist einfach, günstig und
gleichzeitig lecker.
Traditionell wurde es als
Mehlspeise am Freitag
verzehrt.

regional & saisonal

Feinste Rezepte aus (Ur-)Omas Zeiten – kombiniert mit modernen Ideen und Zubereitungsweisen! Das Buch „Landjugend kocht“ zeigt, dass umweltbewusste Ernährung nichts mit Verzicht zu tun haben muss.

Die Bayerische Jungbauernschaft hat sich auf Rezeptsuche begeben und eine Auswahl an Gerichten mit regionalen Zutaten für jede Jahreszeit zusammengestellt. Alle Gerichte bestehen aus heimischen Produkten und unterstützen damit die bayerische Landwirtschaft.



Neben zahlreichen Rezepten enthält das Buch hilfreiche Tipps und Tricks sowie spannendes Hintergrundwissen zu den verwendeten Produkten sowie zu deren Anbau und Herstellung. Ein nachhaltiges Kochbuch, gut für Leib und Seele – und unsere Natur!

Heimat
battenberg
giertl verlag

SüdOst Verlag

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH

