



Mit Rezepten
von
Mario Kotaska

Schmackhaftes *von der* Streuobstwiese

KOCHEN UND BACKEN MIT OBST AUS DER REGION





HERAUSGEBER
 Bund für Umwelt und
 Naturschutz Deutschland (BUND)
 Landesverband Niedersachsen e.V.
 Goebensstraße 3a
 30161 Hannover

Tel. (0511) 96569-0
 bund.nds@bund.net
 www.bund-niedersachsen.de
 Februar 2015

GESTALTUNG
 Silvia Weindok
FOTOS

Thomas Langreder
 Klaus Mayhack
 Christina Frank-Schrödter
 Fotolia.com (@Markus Mainka,
 @Marius Blach, @RAM)

REDAKTION
 Christina Frank-Schrödter
 Thomas Mura



Zwölf Schülerinnen und Schüler
 der Neuen Schule Wolfsburg haben
 unter der professionellen Anleitung
 von Mario Kotaska drei köstliche
 Gerichte mit Zutaten von
 der Streuobstwiese gezaubert.



Von süß bis deftig, von klassisch bis ausgefallen – Kochen und Backen mit Obst umfasst mehr als nur Kuchen, Mus und Bratäpfel. Dass heimische Pflaumen, Birnen oder Äpfel auch hervorragend zu Salat, Linsen oder Frikadellen passen, zeigt dieses Rezeptheft. Aber keine Angst! Auch weniger Exotisches wie Früchte-Crumble, Schokoladen-Tarte mit Birnen oder Apfeltaschen erwartet Sie. Der rote Faden: Jedes Rezept enthält Obst, das auf niedersächsischen Streuobstwiesen wächst.

Das Rezeptheft ist entstanden im Rahmen des Projekts „Streuobstwiesen blühen auf!“ – des Jubiläumsprojekts zum 25-jährigen Bestehen der Niedersächsischen BINGO-Umweltstiftung in Kooperation mit dem BUND-Landesverband Niedersachsen e.V. In ganz Niedersachsen hat die Stiftung in ihrem Jubiläumsjahr 2014 zahlreiche Aktionen rund um Streuobstwiesen gefördert: von der Pflanzung über den Baumschnitt bis zum Erntefest.

Auf den kulinarischen Wert von Streuobst machten mehrere Kochveranstaltungen aufmerksam. Kochprofis, die an diesen Aktionen beteiligt waren, haben Ihre Rezepte für dieses Heft zur Verfügung gestellt: Stefanie Kache, Mario Kotaska und Babett Rohde. Ihnen gilt ein ganz besonderer Dank!

Nun wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß in der Küche und einen guten Appetit!



Mehr über das Projekt unter
www.bingo-jubilaeumsprojekt.de

Mehr über Streuobstwiesen
 unter: www.streuobstwiesen-niedersachsen.de



- 6 | **Früchte-Crumble**
- 7 | **Süßer Flammkuchen mit Äpfeln und Birnen**
- 8 | **Apfel-Prosecco-Süppchen mit einer Birnen-Frühlingsrolle**
- 10 | **Schokoladen-Balsamicotarte mit Karamellbirnen**
- 12 | **Bunter Salat mit Parmesansmiley's, karamellisierten Birnen und Omas Sahnedressing**
- 14 | **Frikadellchen mit Kartoffel-Karottengemüse und Zwetschgenchutney**
- 16 | **Apfeltaschen**
- 18 | **Feldsalat auf Birnencarpaccio**
- 19 | **Apfeltörtchen mit Ziegenkäse**
- 20 | **Birnen-Crostini**
- 22 | **Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Minze**

Streubstweiden ... schmecken lecker!

Streubst

Streubstweiden sind eine wahre Obst-Schatzkammer: An den oft alten, knorrigen Bäumen wachsen Sorten mit wohlklingenden Namen wie »Köstliche von Charneux«, »Rote Sternreute« oder »Hedelfinger Riesenkirsche«. Bei mancher Sorte gibt der Name auch schon einen ersten Hinweis auf die Verwendung, wie beim Altländer Pfannkuchenapfel.

So klangvoll die Namen sind, so köstlich schmecken viele dieser Birnen, Äpfel, Kirschen und Pflaumen. Streubstweiden bieten eine Geschmacksvielfalt, wie sie in keinem Supermarkt zu finden ist.

Aber das ist noch nicht alles: Auf den Wiesen haben viele seltene Tiere und Pflanzen ein Zuhause. In alten Baumhöhlen nistet der Steinkauz, Bienen und andere Insekten freuen sich über die Blütenvielfalt im Frühjahr und über das Fallobst im Herbst.

Besonders leckere Früchte genießen und gleichzeitig den Lebensraum für seltene Arten erhalten – zwei gute Gründe, regionales Streubst zu kaufen. Fragen Sie auf Ihrem Wochenmarkt danach oder nehmen Sie Kontakt mit örtlichen Naturschutzgruppen auf.

Mehr Informationen über Streubstweiden und Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie unter: www.streubstweiden-niedersachsen.de



Früchte-Crumble



ZUTATEN

für 6 Personen

Für die Streusel

225 g Weizenmehl
115 g Butter
100 g Zucker
1 Prise Salz

Für die Früchte

450 g Früchte, gewaschen und geschält (2 Apfel / 2 Birnen)
1 Zitrone
1 Handvoll gehackte Nüsse
100 g Ingwermarmelade
3 EL Zucker

Alle Zutaten für die Streusel in einer Küchenmaschine (oder Mixer) so lange verarbeiten, bis die Mischung krümelig ist. Früchte klein schneiden und mit der Ingwermarmelade und den Nüssen mischen.

Die Früchte in einer flachen, feuerfesten Form schichten und mit dem Zucker bestreuen. Die Streuselmasse über die Früchte geben. Die Form ein wenig rütteln und im Ofen bei ca. 200 °C etwa 30 Minuten oder so lange backen, bis die Oberfläche gleichmäßig golden ist (wenn die Masse an den Rändern dunkler wird, die Temperatur leicht reduzieren).



ZUTATEN

für 4 Flammkuchen

Für den Teig

15 g Hefe
125 ml lauwarmes Wasser
250 g Mehl
1 Prise Salz
250 g Crème fraîche

Für den Apfel-Birnen-Belag

2 Apfel
2 Birnen
1 Zitrone ausgepresst
75 g zerlassene Butter
4 EL brauner Zucker
4 EL gehackte Haselnüsse
Puderzucker zum Bestreuen
Zimt nach Bedarf

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und glatt rühren. Mehl und Salz hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zudeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Teig in 4 Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsplatte in möglichst dünne längliche Fladen ausrollen. Teigfladen auf ein Blech mit Backpapier legen und gleichmäßig mit Crème fraîche bestreichen.

Äpfel und Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, nicht schneiden. Hälften in Stifte hobeln oder fein schneiden, mit Zitronensaft und zerlassener Butter mischen. Auf dem Teigfladen verteilen, mit braunem Zucker bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Stufe im Ofen bei ca. 225 °C 10–12 Minuten backen. Flammkuchen mit Haselnüssen und Puderzucker (Zimt) bestreuen.

Süßer Flammkuchen mit Äpfeln und Birnen



Apfel-Proseccosüppchen mit einer Birnen-Frühlingsrolle

Süppchen

Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. 4 Minuten köcheln lassen. Zuckersirup auskühlen lassen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Schale aufheben. Die Hälfte der Äpfel und der Schale mit dem kalten Zuckersirup und dem Zitronensaft in einen Mixer geben und 4 Minuten fein pürieren.

250 ml Prosecco zusammen mit dem Apfelsaft vorsichtig in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote halbieren, das Mark der Schote herauskratzen und in die Schüssel geben.

In einer anderen Schale die Gelatine im kalten Wasser einweichen. Die Hälfte vom Proseccogemisch bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht kochen).

Die eingeweichte Gelatine aus dem kalten Wasser nehmen und auspressen. Die Gelatine in die erwärmte Masse geben und sofort vom Herd nehmen. Nun den Rest der Masse darunter ziehen und kaltstellen.

Wenn die Masse im Kühlschrank langsam geliert, herausnehmen (wenn ein Löffel in der Masse eine leichte Spur zieht). Langsam den Prosecco unterheben, sodass die Kohlensäureperlen sich mit der Gelatinemasse vermischen.

Marzipanrohmasse mit Mohn und Rum verkneten. Filoteig in acht 4,5 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Marzipan auf ein Drittel der Länge der Streifen streichen. Rest der Streifen mit Eiweiß bestreichen.

Je eine Spalte Apfel auf 8 Holzspieße stecken, in je 1 Filostreifen einrollen, gut verschließen. 2 Minuten in 160 °C heißem Pflanzenöl (Erdnussöl) frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

ZUTATEN

für 10 Personen

Süppchen

200 ml Zucker
4 grüne Äpfel
(z. B. Celler Dickstiel)
1 Saft von der Zitrone
½ l Prosecco
1 Vanilleschote
3 Blatt Gelatine

8 Frühlingsrollen

80 g Marzipanrohmasse
½ TL Mohnmasse
1 EL brauner Rum
1 Blatt Filoteig
1 Eiweiß
1 Birne



Balsamico

Schokoladen- Balsamicotarte mit Karamellbirnen



ZUTATEN

für Kuchenform ca. 20 cm Ø

Für den Teig

200 g in kleine Stücke gehackte
Zartbitterschokolade (70%
Kakaoanteil, keine Kuvertüre)
150 g Butter
150 g Zucker
4 Eier
2 EL Mehl
1 Prise Salz
1 Spritzer alter Aceto
Balsamicoessig nach Geschmack

Schokolade, Butter und 50 g Zucker über einem heißen Wasserbad verrühren. Eier trennen. Eigelbe und das Mehl nacheinander unter die flüssige Schokoladenmischung rühren. Alles vom Wasserbad nehmen.

Eiweiß und Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen, dabei den restlichen Zucker (100 g) einrieseln lassen. Eischnee unter die Schokoladenmasse heben. Je nach Geschmack mit dem alten Balsamicoessig die Masse aromatisieren. In eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und auf der mittleren Einschubleiste bei 160 °C im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen.

Für die Birnen

100 g brauner Zucker
4 EL Butter
4 entkernte mittelgroße
Birnen
40 g gehackte geröstete
Walnüsse

Für die Birnen braunen Zucker, 3 EL Butter und 50 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Birnen halbieren, Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Birnenhälften der Länge nach in Scheiben oder je nach Belieben in Würfel schneiden. Würfel oder Scheiben in 1 EL Butter in einer großen Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten. Zucker-Butter-Mischung hinzufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten karamellisieren, bis die Birnenscheiben oder Würfel goldbraun sind. Bitte wenden, weitere 1–2 Minuten garen.

Den gebackenen Kuchen nach Belieben mit den Birnenscheiben belegen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Balsamico

Salat

Bunter Salat mit Parmesansmileys, karamellisierten Birnen und Omas Sahnedressing

Zunächst die gewünschte Menge Salat waschen und bunt mischen.

Für das Dressing die Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und mit Senf, Salz, Zucker und Essig vermengen. Zum Schluss die Sahne mit einem Schneebesen einrühren. Je nach Geschmack mit Salz und Zucker nachschmecken.

Aus Crème fraîche, Butter, geriebenem Parmesan, Mehl und Eigelben den Teig für die Parmesansmileys herstellen und danach abgedeckt eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig jetzt auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und mit runden Förmchen Kreise ausstechen. Auf die Kreise werden jetzt die Smiley-Gesichter mit den Katensinkenwürfeln »gemalt«. Das Parmesangebäck wird nun bei 160 °C 6–7 Minuten im Ofen gebacken und mit dem angemachten Salat serviert.

Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in gleichmäßige Stücke schneiden. Zucker karamellisieren, Butter hinzugeben und die Birnen darin goldgelb karamellisieren. Auf dem Salat anrichten.



ZUTATEN

für 4 Personen

Bunte Blattsalate
aus Lollo Rosso,
Kopfsalat, Rucola,
Radiccio, gelbem
Chicorée

Für das Dressing
1 Schalotte
1 TL Senf
1/2 TL Salz
1 EL Zucker
2 EL Essig
150 ml Bio-Sahne

Für die Smileys
90 g Crème fraîche
90 g weiche Butter
90 g Parmesan
180 g Mehl
2 Bio-Eigelb
150 g Katenschen-
kenwürfel

Für die Birnen
1 Birne
1 Zitrone
20 g Zucker
10 g Butter



Frikadellen

Kartoffel-Karottengemüse und Zwetschgenschutney



ZUTATEN

für 4 Personen

Für die Frikadellen
600 g gemischtes Hack
vom Dorfmetzger, gerne
auch Kalbshack
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
1 eingeweichtes Brötchen
2 Eier
1 Bund Blattpetersilie
1 TL Ketchup
2 TL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Sonnenblumenöl zum
Braten

Zuerst die Frikadellen zubereiten. Hierfür die Zwiebeln fein würfeln und in Sonnenblumenöl hellbraun anbraten. Zusammen mit der Hälfte der gehackten Petersilie, Hack, ausgedrücktem Brötchen, Ei, Senf und Ketchup eine Masse herstellen und würzen. **Tipp:** Man kann pro kg fertige Masse 18 g Salz rechnen. Das ist eine Ableitung einer Bratwurstrezeptur und klappt dann immer! Aber genau abwiegen!!!

Anschließend zu kleinen Frikadellen formen. Hierfür am besten die Hände gut mit kaltem Wasser befeuchten. Dann bekommt die Frikadelle eine schöne geschlossene Oberfläche und wird dadurch auch krosser. Anschließend das Zwetschgenschutney kochen. Hierfür Zucker schmelzen und die geschnittenen Zwetschgen hinzugeben. Mit Pflaumensaft sofort ablöschen und gemeinsam mit Zimtstange, Senf und Essig langsam einköcheln.

Für das Kartoffel-Möhrengemüse die Kartoffeln kalt ansetzen, das heißt in kaltem gesalzenem Wasser. Sobald die Kartoffeln kochen, die in grobe Stücke geschnittenen Karotten hinzugeben und alles zusammen weichkochen. Abschütten, gut ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Mit gebräunter Butter, Crème fraîche, Muskatnuss und der verbliebenen Petersilie abschmecken.

Für das Zwetschgenschutney
200 g entsteinte Zwetschgen
20 g Zucker
100 ml Pflaumensaft
1 Zimtstange
1 TL Senf
4 cl Essig 6 %

Für das Kartoffel-Karottengemüse
500 g geschälte mehligkochende Kartoffeln
4 geschälte Möhren
100 g Butter
50 g Crème fraîche
Muskatnuss

Zwetschgenschutney



Apfeltaschen

Zuerst die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen und die Mandelsplitter zugeben; weiter erhitzen, bis sich ein hellbrauner Karamell gebildet hat. Nun die Äpfel zugeben. Jetzt die Vanillestange auskratzen und das Vanillemark mit den Rosinen zugeben und so lange in der Pfanne lassen, bis keine ungebundene Flüssigkeit mehr zu sehen ist.

Die Blätterteigplatten an den Rändern mit dem verquirlten Ei einstreichen und die Apfelmasse auf dem Teig verteilen. Die Taschen verschließen und nochmals mit dem verquirlten Ei einpinseln; oben einmal einschneiden, damit der Dampf entweichen kann und die Taschen nicht platzen. Die Taschen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen, bis sie schön goldbraun sind.



ZUTATEN

für 4 Personen

- 4 Blätterteigplatten
- 1 Ei
- 2 mittelgroße Äpfel
- 5 EL Zucker
- 1 Vanillestange
- 1 EL Rosinen
- 2 EL Mandelsplitter
- Puderzucker und Eis nach Belieben

Feldsalat

Feldsalat auf Birnencarpaccio



ZUTATEN

für 4 Personen

2 reife Birnen
200 g Feldsalat
4 EL Kürbiskerne
ca. 50 g Parmesan
3 EL Balsamico
5 EL Kürbiskernöl
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten, bis sie duften, beiseitestellen. Den Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, Kürbiskernöl und Olivenöl zugeben und schaumig aufschlagen.

Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Die Birnen waschen, halbieren, von den Kerne-

häusen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Birnenscheiben auf vier Tellern nebeneinander anrichten.

Den Feldsalat auf den Birnenscheiben verteilen, Dressing darüberträufeln, Parmesan darüberhebeln und mit Kürbiskernen bestreuen.



ZUTATEN

ergibt 32 Stück

2 Blätterteigplatten, ausgerollt
400 g Ziegenkäse,
in Scheiben geschnitten
2 Äpfel
2 EL Olivenöl
1 EL Thymian, gehackt
Mehl zum Ausrollen

Die Blätterteigplatten jeweils in 4 Quadrate schneiden und diese nochmals vierteln. Mit etwas Abstand auf ein leicht gefettetes Backblech setzen. Dann den Käse in der Mitte der Blätterteigstücke platzieren und einen kleinen Rand freilassen.

Die Kerngehäuse der Äpfel entfernen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Jeweils mehrere Apfelscheiben überlappend auf den Teig legen, sodass der Käse vollständig bedeckt ist. Mit etwas Öl einstreichen sowie mit Thymian bestreuen.

Die Törtchen 20–25 Minuten bei 210 °C backen, bis sie durchgebacken und an den Rändern goldbraun sind. Möglichst umgehend servieren, dann schmecken sie am besten.

Apfeltörtchen mit Ziegenkäse

Birnen-Crostini

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Pinienkerne mit 4 EL Olivenöl, dem Knoblauch, 1 Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer im Mörser oder in der Küchenmaschine zu einer groben, feuchten Paste verarbeiten. Die Brotscheiben auf einer Seite mit der Paste bestreichen und auf ein Backblech legen. Etwa 10 Minuten im Ofen rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Währenddessen die Birnen vorbereiten. Die Früchte aufrecht auf ein Schneidbrett stellen und mit einem scharfen Messer auf zwei Seiten die Rundung gerade schneiden, dann die Birnen der Länge nach in jeweils vier dicke Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse mit der Messerspitze entfernen.

Die Birnenscheiben in eine Schüssel legen. Den restlichen Esslöffel Olivenöl mit dem Zucker, dem Zitronensaft sowie 1 Prise Salz verrühren und behutsam mit den Birnenscheiben mischen.



Zum Fertigstellen der Crostini den Käse in Stücke oder Scheiben teilen und zusammen mit den Birnenscheiben so auf den Röstbroten anrichten, dass sie sich gegenseitig überlappen und kleine Hügel bilden.

Eine Grillpfanne bei hoher Temperatur auf dem Herd stark erhitzen. Die Birnenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und pro Seite etwa 1 Minute braten, sodass die typischen Grillspuren eingebrannt werden. Vorsichtig wenden, dann mithilfe einer Küchenzange herausnehmen; dabei möglichst nicht zerbrechen.

Die Crostini 3–4 Minuten im Ofen erwärmen, damit der Käse leicht schmilzt, dann herausnehmen. Die Crostini mit den Kerbelblättern garnieren, mit Öl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen. Heiß oder warm servieren.



ZUTATEN

für 4 Personen

30 g Pinienkerne
5 EL Olivenöl, plus Zugabe zum Beträufeln
1 Knoblauchzehe, geschält
4 gr. Scheiben Sauerteigbrot, 1,5 cm dick
3 halbreife Birnen (ungeschält)
2 TL Zucker
2 TL Zitronensaft
120 g Ziegenfrischkäse
Salz und schwarzer Pfeffer
Kerbelblätter zum Garnieren



Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Minze

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die Haselnusskerne in einer ofenfesten Form verteilen und 15 Minuten im Ofen rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

Sellerie schälen und in 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Die Linsen mit 700 ml Wasser, den Lorbeerblättern und Thymianzweigen zum Kochen bringen und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen »al dente« sind. In einem Sieb abtropfen lassen. In der Zwischenzeit in einem zweiten Topf die Selleriestäbchen 8–12 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie gerade eben weich sind, dann abgießen.

In einer großen Schüssel die heißen Linsen (wenn sie erst einmal abgekühlt sind, nehmen sie die Aromen nicht mehr so gut auf) mit dem Olivenöl, 2 Esslöffeln Haselnussöl, dem Essig, etwas schwarzem Pfeffer und reichlich Salz vermischen. Den Sellerie hinzufügen, gut untermischen und abschmecken. Die Hälfte der Minze und die Hälfte der Haselnusskerne unterrühren.

Hügelartig auf eine Platte oder in einer Schüssel auftürmen, mit dem restlichen Haselnussöl beträufeln und der restlichen Minze und den Haselnusskernen garnieren. Warm oder kalt servieren.



ZUTATEN

für 4 Personen

- 60 g Haselnusskerne (ungeschält)
- 220 g Puy-Linsen
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Thymian
- 1 kleine Knollensellerie (650 g) geschält und in 1 cm lange Stäbchen geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Haselnussöl
- 3 EL Rotweinessig
- 4 EL gehackte Minze
- Salz, schwarzer Pfeffer

Unsere Kochkünstler



STEFANIE KACHE lebt und arbeitet als Ernährungsdozentin in Oldenburg. Sie kocht mit marktfrischen Produkten – die vegetarische Küche ist dabei eine ihrer besonderen Leidenschaften. Die vorliegenden Gerichte hat sie auf der Regionalmesse für nachhaltige und genussvolle Ernährung »Aufgetischt!« 2014 vor interessiertem Publikum gekocht.



MARIO KOTASKA, bekannt als Fernsehkoch und wohnhaft in Köln, hat im Rahmen des Bingo-Jubiläumsjahres mit Wolfsburger Neutklässlern ein Drei-Gänge-Menü gekocht. Die Kochveranstaltung zeigte, welche schmackhaften süßen und herzhaften Gerichte aus Streuobst gezaubert werden können. Die Rezepte von Mario Kotaska sind hier zum Nachkochen veröffentlicht.



BABETT ROHDE sprüht vor Leidenschaft mit pfiffigen und besonderen Rezeptideen. Als Köchin in der gehobenen Gastronomie hat sie sich ein profundes Wissen erworben und gibt dies gerne weiter, auch in Kursen der VHS Oldenburg. Die Streuobst-Rezepte haben die Besucher des Kochworkshop auf der letzten Regionalmesse 2014 begeistert.

Weitere Rezepte, Anregungen und geeignete Sorten zum Kochen und Backen finden Sie auf unserer Homepage www.streuobstwiesen-niedersachsen.de unter der Rubrik »Streuobstwiesen genießen«.



Umwelt und
Naturschutz
Deutschland



FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

BUND Landesverband Niedersachsen e.V.
Goebenstraße 3a, 30161 Hannover
Tel. (0511) 9 65 69 – 0, Fax (0511) 66 25 36
E-Mail: bund.nds@bund.net

www.bund.niedersachsen.de

Werden Sie aktiv im BUND, werden
Sie Mitglied, Förderer oder unterstützen
Sie unsere Arbeit durch eine Spende.

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE76 251205100008498404

BIC: BFSWDE33HAN

Der BUND Niedersachsen ist als
gemeinnützig anerkannt. Spenden
sind von der Steuer absetzbar.

Gedruckt mit mineralölfreien Pflanzenfarben auf 100% Recyclingpapier.