

# Köstliches Deutschland

## Geschmackstage 2008 [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)

### in Lüneburg vom 5.-11. Oktober

## Programm



*einfach  
genießen*



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

LÜNEBURG  
die HANSEstadt. /

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Liebe Besucherinnen und Besucher der  
Geschmackstage 2008,



die Geschichte der Stadt Lüneburg ist seit je her eng mit Geschmack verbunden. Auch in den kommenden Tagen dreht sich in der „Hansestadt auf dem Salz“ alles ums Schmecken. Unter dem Motto „Köstliches Deutschland“ hat hier die von meinem Ministerium gemeinsam mit dem Sternekoch Johann Lafer angestoßene Initiative zu abwechslungsreicher Ernährung und Geschmacksbildung Premiere. Mit den „Geschmackstagen“ wollen wir das Bewusstsein für gesundes Essen schärfen. Wertschätzung für hochwertige Lebensmittel gehören für uns dabei ebenso dazu wie Genuss, Geselligkeit und Lebensfreude.

Die Geschmackstage sind ein Baustein des Nationalen Aktionsplanes „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“, den mein Ministerium zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium aufgestellt hat. Deutschland „in Form“ zu bringen, bedeutet einen gesundheitsfördernden Lebensstil in den Mittelpunkt zu rücken.

Das soll nicht mit dem erhobenen Zeigefinger geschehen, sondern durch gute Beispiele und Vorbilder - wie hier in Lüneburg. In den nächsten Tagen kann sich jeder durch ein informatives und kulinarisches Angebot überzeugen, dass gesundes, abwechslungsreiches Essen Freude macht. Ich hoffe, dass viele Gemeinden dem Beispiel von Lüneburg folgen werden und künftig ebenfalls „Geschmackstage“ abhalten werden.

Von Oscar Wilde stammt das Zitat: **Mit dem guten Geschmack ist es ganz einfach: Man nehme von allem nur das Beste.** Da das Beste oftmals ganz nahe liegend ist, setzen wir bei den Tagen des Geschmacks vor allem auf die Produkte aus der Region. In den Lüneburger Landen gibt es viele hochwertige heimische Produkte, die sich frisch und schmackhaft zubereiten lassen.

An den kommenden „Geschmackstagen“ haben Sie ausführlich Zeit und Gelegenheit, sich zu informieren und selber auszutesten, wie köstlich gesundes und abwechslungsreiches Essen schmeckt. Genießen Sie es!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Seehofer', written in a cursive style.

Horst Seehofer  
Bundesminister für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Liebe Besucher und Gäste der Geschmackstage 2008,

ich freue mich wirklich außerordentlich auf die deutschlandweite Premiere der Geschmackstage hier in Lüneburg. Mein Dank gilt Bundesminister Horst Seehofer und Sternekoch Johann Lafer, die für das Pilotprojekt ihrer Initiative „Köstliches Deutschland – Geschmackstage 2008“ unsere Hansestadt ausgewählt haben und zugleich unsere Gäste und Gastgeber sind.

Eine ganze Woche lang finden Jung und Alt, Mann und Frau, Hobby-Koch und Fast-Food-Fan viele Gelegenheiten, guten Geschmack neu zu entdecken. Gutes Essen hat viel mit Lebensqualität zu tun und trägt zu einer gesunden Balance von Körper und Seele bei. Das zu lernen, ist es nie zu früh – deshalb freue ich mich sehr, dass Kinder bei den Geschmackstagen 2008 besonders angesprochen und eingebunden werden. Es ist aber andererseits nie zu spät, die Zunge zu schulen und zum Beispiel die selbst gefassten Vorsätze, mehr Selbstgekochtes, Frisches auf den Tisch zu bringen und in aller Gemütlichkeit zu verspeisen, auch tatsächlich öfter umzusetzen.

Wenn die Geschmackstage 2008 in Lüneburg den Einen oder die Andere dazu bewegen können, ist viel gewonnen.

In diesem Sinne wünsche ich den Veranstaltungstagen viel Erfolg und Zulauf!



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Ulrich Mädge'.

Ulrich Mädge  
Oberbürgermeister  
der Hansestadt Lüneburg



- A Geschmackstage-Büro:**  
Heinrich-Heine-Haus, Am Ochsenmarkt 1
- B Marktplatz vor dem Rathaus:**  
Info-Bünnen-Truck
- C Ritterakademie, Am Graalwall:**  
Kindermusical „Pappe satt!“
- D Glockenhaus, Glockenstraße:** Ausstellung  
„Richtig Essen und Trinken mit Kasimir“
- E VAMOS! Kulturhalle:** Kinderuni
- F Deutsches Salzmuseum**

 **VAMOS!**



## GESCHMACKSorte und -aktivitäten

- 1 Restaurant India Haus** Heiligengeiststr. 9, 21335 Lüneburg
- 2 China Restaurant im Logenhaus**  
Hindenburgstr. 22, 21335 Lüneburg
- 3 Restaurant Bodega Compania** Lünertorstr.18, 21335 Lüneburg
- 4 Restaurant Opatija** Hindenburgstr. 1a, 21335 Lüneburg
- 5 Kräuter Werkstatt** Am Berge 35, 21335 Lüneburg
- 6 Lüneburger Schokoladenmanufaktur**  
Am Sande 45, 21335 Lüneburg
- 7 Honig & Co** Apothekenstr. 4, 21335 Lüneburg
- 8 Bäckerei und Konditorei Hesse GmbH**  
Am Sande 6-7, 21335 Lüneburg
- 9 Bäckerei Harms OHG** Soltauer Str. 54-56, 21335 Lüneburg
- 10 Weinfass Wabnitz** Ritterstr. 12, 21335 Lüneburg
- 11 SCALA-Programm kino + Medien GmbH**  
Apothekenstr. 17, 21335 Lüneburg
- 12 Pizzeria Ristorante Vesuvio** Heiligengeiststr. 42, 21335 Lüneburg
- 13 Ristorante ITALIA im Klosterkrug**  
Am Domänenhof 1, 21335 Lüneburg
- 14 Restaurant La Trattoria** Am Stintmarkt 2, 21335 Lüneburg
- 15 Pizza e Pasta Buona Sera** Rosenstr. 4, 21335 Lüneburg
- 16 Pizzeria Da Vinci** Marcus-Heinemann-Str. 48, 21335 Lüneburg
- 17 Zum alten Brauhaus Korte & Korte Gastronomie- und Catering**  
Grapengießer Str. 11, 21335 Lüneburg
- 18 Sandpassage** Am Sande 8, 21335 Lüneburg
- 19 Hotel Scheffler** Bardowickerstr. 7, 21335 Lüneburg
- 21 Hotel und Restaurant zum Roten Tore KG**  
Vor dem Roten Tore 3, 21335 Lüneburg
- 22 Kurzentrum Lüneburg GmbH** Uelzener Str. 1-5, 21335 Lüneburg
- 23 Mälzer Brau- und Tafelhaus Wiegemann & Klemz GbR**  
Heiligengeiststr. 43, 21335 Lüneburg
- 24 Bergström Lüneburg** Bei der Lüner Mühle, 21335 Lüneburg
- 25 Edeka (Bergmann)** Wulf-Werum-Str. 2, 21339 Lüneburg
- 26 Hotel Bremer Hof** Lüner Str. 12-13, 21335 Lüneburg
- 27 Ratzsch Kaffeerösterei** Am Berge 19, 21335 Lüneburg

# Programm



Sonntag, 5.10.08 – Erntedankfest

10.00 Uhr

**Gottesdienst in historischen Gewändern** zum Kope-Fest in der St. Johannis-Kirche

im Anschluss:

**Auftakt zu den „Geschmackstagen 2008“ in Lüneburg**

Von Konfirmanden und Konfirmandinnen der Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannis sowie Landfrauen aus dem Kreis Lüneburg werden zum Auftakt der „Geschmackstage 2008“ im Anschluss an den historischen Gottesdienst vor der St. Johanniskirche Brot, Salz und Äpfel verteilt.

Beteiligte und Unterstützer:

- Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Johannis
- Kreisverband der LandFrauen im Landkreis Lüneburg
- Bäckerei Harms OHG
- Verein der Lüneburger Marktbesicker

Am Abend:

**Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**

**„Menü der 5 Geschmacksrichtungen“**

Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.

**Kulinarische Weltreise in Lüneburg**

In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.

**„il gusto italiano“**

Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.

- 12.00 Uhr** **Pressekonferenz** mit Bundesminister Horst Seehofer, Oberbürgermeister Ulrich Mädge, Johann Lafer  
**Ort:** Historisches Rathaus Lüneburg, Huldigungssaal, Eingang K, Am Ochsenmarkt  
– nur für die Presse und eingeladene Gäste –
- 12.00 - 15.00 Uhr** **Stand mit verschiedenen Salzen** in der Vorkassenzzone des Neukaufmarktes in der Saline
- ab 12.00 Uhr** **Vorprogramm für Kinder** auf dem Marktplatz
- 12.30 Uhr** **Offizielle Eröffnung der „Geschmackstage 2008“ auf dem Marktplatz in Lüneburg mit**  
• Bundesminister Horst Seehofer  
• Oberbürgermeister der Hansestadt Lüneburg Ulrich Mädge  
• Johann Lafer  
• Dr. Johannes Vöcking, BEK  
**Moderation:** Antje Wöhnke, NDR  
Zur Eröffnung präsentiert Sternekoch Johann Lafer seine Rezepte für sieben Tage Geschmackserlebnis. Kinder lassen 499 Luftballons mit Rezeptkarten in die Luft fliegen.  
Alle Anwesenden sind eingeladen zu „Lafers Lüneburger Herbsteintopf“ – zubereitet und rustikal serviert von der Küche der Mensa Campus Lüneburg  
Ein Festwagen des Vereins der Lüneburger Marktbesicker präsentiert Obst und Gemüse aus der Region.  
**Ort:** Marktplatz
- 13.00 - 17.00 Uhr** Die Aktionsbühne, der KINDERLEICHT-Pavillon und der BARMER-Dome „Deutschland bewegt sich“ bieten auch am Nachmittag **Information und Unterhaltung**, u. a.  
• Verlosung von Kinokarten für den Film „Charlie und die Schokoladenfabrik“ im SCALA-Kino  
• Verlosung von Eintrittskarten zum Kinder-Musical „Pappe satt!“ am Dienstag und Mittwoch in der Ritterakademie  
• KINDERLEICHT Schulranzen-Rätsel  
• Ernährungsberatung  
• Blutzucker und Cholesterinmessungen  
• Flexi Bar – die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art zu kräftigen.  
**Ort:** Marktplatz

- 13.00 Uhr** **Kulinarischer Gang zum Salzmuseum mit**
- Bundesminister Horst Seehofer
  - Oberbürgermeister Ulrich Mädge
  - Johann Lafer
- 14.00 Uhr** **Geschmacks-Schulung im Deutschen Salzmuseum**  
 Sternekoch Johann Lafer lädt Kinder der Kita „Stadtmitte“ sowie Köchinnen und Köche der sieben selbst kochenden Kindertagesstätten Lüneburgs zur Geschmacksschulung ein.  
**Ort:** Deutsches Salzmuseum, Sülfmeisterstraße 1  
 – nur für eingeladene Gäste und Presse –
- 15.30 Uhr** **„Talk beim Tee“ im Hotel Bergström** Deutschland IN FORM? Gespräch zur Vorbildfunktion von TV-Serien am Beispiel von „Rote Rosen“ und Kochshows mit:
- Dr. Margret Büning-Fesel, Geschäftsführender Vorstand aid-infodienst
  - Johann Lafer, Sternekoch/TV Koch
  - Brigitte Antonius, Darstellerin „Rote Rosen“
  - Gerry Hungbauer, Darsteller „Rote Rosen“
- Moderation:** Antje Wöhnke, NDR  
**Ort:** Ballsaal im Hotel Bergström, Bei der Lüner Mühle  
 – freier Einlass, solange die Plätze reichen –
- Kulinarische Führungen, Touren und Seminare**  
**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388  
**Treffpunkt:** Am Ochsenmarkt 1, vor dem Heinrich-Heine-Haus  
**Kostenbeitrag für Erwachsene:** 5 Euro
- 16.00 Uhr** **Kulinarische Stadtführung 5 Verkostungs-Stationen:**  
 Brot, Kräuter, Honig, Schokolade, Kaffee, **Dauer:** 2 Std.
- 17.30 Uhr** **Kräuter-Mini-Seminar in der Kräuter-Werkstatt** **Thema:** Gewürze und Gesundheit, **Treffpunkt:** Kräuter-Werkstatt, Am Berge 34, **Dauer:** 1,5 Std.
- Am Abend** **Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**
- „Menü der 5 Geschmacksrichtungen“**  
 Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.
- Kulinarische Weltreise in Lüneburg**  
 In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.
- „il gusto italiano“**  
 Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.





LAFER REZEPTE

## Johann Lafers Rezepte, speziell kreiert für die „Geschmackstage 2008“ in Lüneburg

### Rezept 1 Herbstlicher Eintopf aus frischen Bohnen, Rindfleisch und Kräuterklößchen Rezept für 4 Personen

- 600 g Rindfleisch  
(aus der Keule)
- 1,2 l Rinderfond
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 0,25 Sellerieknolle
- 2 Stangen  
Staudensellerie
- 1 Lauchstange
- 5 weiße Pfefferkörner
- 2 frische Lorbeerblätter
- 3 Zweige  
Blattpetersilie

- 100 g Buschbohnen
- 100 g Stangenbohnen
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln

**Rindfleisch** Das Fleisch 1 Minute in kochendem Wasser abbrühen, abgießen und in einem großen Topf mit dem kalten Rinderfond zum Kochen bringen.

Das Gemüse putzen, waschen, in grobe Würfel schneiden und mit den Gewürzen zum Fleisch geben. Das Fleisch bei milder Hitze ca. 1 Stunde offen kochen lassen, zwischendurch immer wieder abschäumen und entfetten.

Wenn das Fleisch weich ist, aus dem Fond nehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen. Anschließend das erkaltete Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Den Fond durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück gießen.

**Bohnen** Die Bohnen putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Alles in dem Rinderfond ca. 5 - 8 Minuten gar kochen, Fleischwürfel zugeben und darin erwärmen.

.....>



200 ml Milch (1,5% Fett)  
20 g Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat

90 g Hartweizengrieß  
2 Eigelbe

1 Bund Blattpetersilie

2 Zweige Bohnenkraut

**Kräuterklößchen** Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Hartweizengrieß in die kochende Milch einrühren und die Masse abbrennen (d. h. bei schwacher Hitze solange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst). Etwas abkühlen und die Eigelbe unter die Grießmasse rühren.

Die Petersilie waschen und trockenschleudern. Die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Grießmasse rühren.

Aus der entstandenen Masse Klöße abdrehen, in siedendes Wasser geben, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und die Klöße ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Kräuterklößchen ebenfalls in den Eintopf geben und kurz darin erwärmen. Den Eintopf auf Teller verteilen und mit etwas gehackten Bohnenkraut bestreuen.



© by Johann Lafer

Dienstag, 7.10.08

10.00 Uhr

### **Auf dem Marktplatz: Öffentlicher Start des aid-Ernährungsführerscheins**

Zwei dritte Grundschulklassen der Anne-Frank-Grundschule und der Grundschule Im Roten Feld absolvieren den praktischen Teil der ersten Doppelstunde des aid-Ernährungsführerscheins.

Unterstützt werden die Schüler von einer Fachkraft des aid und zwei vom aid-infodienst geschulten Landfrauen.

Mit freundlicher Unterstützung des Vereins der Lüneburger Marktbesucher erhalten die Schüler Obsttüten.

- Dr. Margret Büning-Fesel, aid-infodienst, übergibt aid-Medienpakete zum Ernährungsführerschein an alle anwesenden Lüneburger Grundschulen
- Verlosung von Eintrittskarten zum Kindermusical „Pappe satt!“ am Dienstag und Mittwoch in der Ritterakademie

- Musikalischer Ausklang: „Gesangsgruppe Jung und Alt“, zwölf Senioren sowie Kinder der Anne Frank-Schule Leitung Annette Mintner

**Ort:** Marktplatz

**11.00 Uhr**

**Premiere in Lüneburg: Kindermusical „Pappe satt!“** Das Kindermusical „Pappe satt!“ bringt wichtige Themen unkompliziert auf die Bühne. Subtil und fantasievoll geht es um einen gesunden Lebensstil und um die Wirkungsweise von Werbung. Die kleinen und großen Zuschauer erwarten eine spannende Handlung, viel Musik und Bewegung sowie Figuren, mit denen sie sich identifizieren können.

**Im Anschluss an die Vorstellung:** Obstbiss frisch produziert und serviert von der Schülerfirma Hauptschule Kaltenmoor.

**Ort:** Ritterakademie, Am Graalwall

– nur für angemeldete Schulklassen, eingeladene Gäste und Presse –

Zum Theaterstück gibt es kostenlos pädagogisches Material, das eine abwechslungsreiche Vor- und Nachbereitung der Themen im Unterricht ermöglicht. „Pappe satt!“ regt Kinder spielerisch dazu an, ihr eigenes Ess- und Freizeitverhalten zu reflektieren, und motiviert zu einem gesünderen Lebensstil. Mehr unter:

[www.aid.de/lernen/tipps\\_zur\\_durchfuehrung\\_unterricht.php](http://www.aid.de/lernen/tipps_zur_durchfuehrung_unterricht.php)

**14.00 Uhr**

**Eröffnung der Ausstellung „Richtig Essen und trinken mit Kasimir“**

Die multimediale Wanderausstellung „Richtig essen und trinken mit Kasimir“ Kinder, Eltern, Erzieher und Lehrer über alle wichtigen Ernährungsfragen auf.

Weitere Informationen für Interessenten und Medienvertreter:

[www.aid.de/lernen/presselounge\\_wanderausstellung.php](http://www.aid.de/lernen/presselounge_wanderausstellung.php)

– Eröffnung für eingeladene Gäste und Presse mit  
Frau Dr. Margret Büning-Fesel, aid-infodienst –

**Ort:** Glockenhaus, Glockenstr. 9

**Öffnungszeiten ab Mittwoch, 8. Oktober: 9.00 - 18.00 Uhr.** Eintritt frei  
Führung und Begleitprogramm für Gruppen nach Voranmeldung.

**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388,  
Geschmackstage-Büro im Heinrich-Heine-Haus, Ochsenmarkt 1  
Einzelbesucher sind auch ohne Voranmeldung willkommen

**bis 17.00 Uhr**

**Auf dem Marktplatz:** Die Aktionsbühne, der KINDERLEICHT-Pavillon und der BARMER-Dome „Deutschland bewegt sich“ bieten auch am Nachmittag **Information und Unterhaltung**, u. a.

- Verlosung von Kinokarten für den Film „Charlie und die Schokoladenfabrik“ im SCALA-Kino
- Verlosung von Eintrittskarten zum Kinder-Musical „Pappe satt!“ am Dienstag und Mittwoch in der Ritterakademie
- KINDERLEICHT Schulranzen-Rätsel

- Ernährungsberatung
- Blutzucker und Cholesterinmessungen
- Flexi Bar – die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art zu kräftigen.

**Ort:** Marktplatz

**14.00 Uhr**

**Kindermusical „Pappe satt!“** (zweite Vorstellung)

Freier Einlass, tägliche Verlosung von Eintrittskarten am Truck auf dem Marktplatz, Gruppen nach Voranmeldung.

**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388,  
Geschmackstage-Büro im Heinrich-Heine-Haus, Ochsenmarkt 1

**Ort:** Ritterakademie, Am Graalwall

Mit freundlicher Unterstützung des Vereins der Lüneburger Marktbeschicker erhalten alle Zuschauer einen Obst-Gutschein zur Einlösung am Truck auf dem Marktplatz.

**Kulinarische Führungen, Touren und Seminare**

**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388

**Treffpunkt:** Am Ochsenmarkt 1, vor dem Heinrich-Heine-Haus  
(wenn nicht anders angegeben)

**Kostenbeitrag für Erwachsene:** 5 Euro (wenn nicht anders angegeben)

**9.00 Uhr**

**Sight-Walking – Stadtführung mit Nordic Walking Stöcken** – Dauer 1,5 Stunden mit anschließendem „InForm-Frühstück“ im Salü Salztherme Lüneburg **Treffpunkt:** Salztherme Lüneburg, **Teilnahme kostenlos**

**14.30 Uhr**

**Genuss-Tour mit dem Bus ins Lüneburger Umland** Besuch der Mühle in Oldendorf/Luhe und einer kleinen Heidschnuckenzucht mit anschließender Verkostung im Landgasthof Tödter, Oldendorf, **Dauer:** 3 Std.

**16.00 Uhr**

**Kulinarische Stadtführung 5 Verkostungs-Stationen:** Brot, Kräuter, Honig, Schokolade, Kaffee, **Dauer:** 2 Std.

**17.30 Uhr**

**Kräuter-Mini-Seminar in der Kräuter-Werkstatt** **Thema:** Kräuter als Gewürz, **Treffpunkt:** Kräuter-Werkstatt, Am Berge 34, **Dauer:** 1,5 Std.

**Am Abend**

**Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**

**„Menü der 5 Geschmacksrichtungen“**

Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.

**Kulinarische Weltreise in Lüneburg**

In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.

**„il gusto italiano“**

Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.

- 9.00 Uhr/11.00 Uhr** **Kinder-Uni: „Schmecken und Experimentieren“** Zwei Gastvorlesungen mit Prof. Dr. Lissy Jäkel, Pädagogische Hochschule Heidelberg
- Kinder werden in altersgerechter Weise mit der Anwendung naturwissenschaftlicher Methoden vertraut gemacht: Wissenschaft und Lebensmittel – der eigene Körper als Gegenstand forschendem Handeln, verknüpft mit naturwissenschaftlicher Grundbildung
- im Anschluss** Imbiss bzw. Mittagessen für die jungen Gasthörer in der Mensa Campus Lüneburg
- Teilnahme nur für angemeldete Schulklassen, eingeladene Gäste und Presse –
- 11.00 Uhr** **Kindermusical „Pappe satt!“** (dritte Vorstellung)
- Ort:** Ritterakademie, Am Graalwall
- Mit freundlicher Unterstützung des Vereins der Lüneburger Marktbeschicker erhalten alle Zuschauer einen Obst-Gutschein zur Einlösung am Truck auf dem Marktplatz.
- Teilnahme nur für angemeldete Schulklassen, eingeladene Gäste und Presse –
- 14.00 Uhr** **Kindermusical „Pappe satt!“** (vierte und letzte Vorstellung)
- Freier Einlass**, tägliche Verlosung von Eintrittskarten am Truck auf dem Marktplatz, Gruppen nach Voranmeldung.
- Mit freundlicher Unterstützung des Vereins der Lüneburger Marktbeschicker erhalten alle Zuschauer einen Obst-Gutschein zur Einlösung am Truck auf dem Marktplatz.
- Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388,  
Geschmackstage-Büro im Heinrich-Heine-Haus, Ochsenmarkt 1
- Ort:** Ritterakademie, Am Graalwall
- Nähere Informationen zu „Pappe satt!“ im Programm unter Dienstag, 7.10.2008
- Kulinarische Führungen, Touren und Seminare**
- Anmeldung:** Telefon 04131-309 388
- Treffpunkt:** Am Ochsenmarkt 1, vor dem Heinrich-Heine-Haus (wenn nicht anders angegeben)
- Kostenbeitrag für Erwachsene:** 5 Euro (wenn nicht anders angegeben)
- 10.30 Uhr** **Markttour** Rundgang über den Lüneburger Wochenmarkt mit Verkostungen an verschiedenen Marktständen, **Dauer:** 1 Std.

**14.30 Uhr** **Genusstour mit dem Bus in die Elbmarsch** Führung durch die Landkäserei Fehling, Besuch des Hofcafés Marschendeel mit Verkostung von Apfelkuchen und anschließender Präsentation von Landmaschinen,  
**Dauer:** 3 Std.

**16.00 Uhr** **Kulinarische Stadtführung**  
**5 Verkostungs-Stationen:** Brot, Kräuter, Honig, Schokolade, Kaffee  
**Dauer:** 2 Std.

**18.30 Uhr** **Mini-Seminar Wein:** „Geschmacksnuancen und Aromen im Wein wieder finden“, **Treffpunkt:** Weinfass Wabnitz, Ritterstr. 12, **Dauer:** 1,5 Std

#### Weitere Aktionen

**10.00 bis 18.00 Uhr** **Regionale Spezialitäten zum Verkosten** Alles kann probiert werden und es gibt zusätzliche Informationen zu den regionalen Produkten in der Tschorn-Sandpassage, Am Sande

**Am Abend** **Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**

#### „Menü der 5 Geschmacksrichtungen“

Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.

#### Kulinarische Weltreise in Lüneburg

In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.

#### „il gusto italiano“

Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.



9.30 Uhr

**Vom Apfel zum Apfelsaft - Schüler mixen und testen Trendgetränke**

- Die niedersächsische Kultusministerin Elisabeth Heister-Neumann besucht die „Geschmackstage 2008“
- Das SCHUBZ (Schulbiologie- und Umweltbildungszentrum) produziert frisch gepressten Apfelsaft aus Äpfeln der Region
- Schüler einer 8. Klasse des Wilhelm-Raabe-Gymnasiums präsentieren die Ergebnisse eines Projekttages „Mach-Bar-Tour“.

Die „Mach-Bar-Tour“ der Verbraucherzentralen ist ein interaktives Angebot zum Thema Trendgetränke für die Klassen 7 bis 10. Die Tour knüpft am Alltag der Jugendlichen an und bietet eine breite Palette von Themen (Ernährung, Marketing und Werbung, Umweltaspekte). Daran können Jugendliche die Problemfelder erarbeiten und mit Spaß Handlungsalternativen entwickeln.

Weitere Informationen:

[www.mach-bar-tour.de/le/limitededition/die-mach-bar-tour](http://www.mach-bar-tour.de/le/limitededition/die-mach-bar-tour)

Das Team der Wilhelm-Raabe-Schule mixt Trendgetränke nach eigenen Rezepten und lädt ein zum Probieren.

Das SCHUBZ demonstriert die Herstellung von Apfelsaft mit einer Handpresse. Dazu gibt es Informationen zu verschiedenen Obstsorten und den Lebensraum „Streubstwiese“.

Besucher sind eingeladen zu testen und sich an der Prämierung „**Bestes Trendgetränk Geschmackstage 2008**“ zu beteiligen.

**Ort:** Truck auf dem Marktplatz

Mit freundlicher Unterstützung des Vereins der Lüneburger Marktbesicker.

– Öffentliche Veranstaltung ohne Voranmeldung –

**Kulinarische Führungen, Touren und Seminare**

**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388

**Treffpunkt:** Am Ochsenmarkt 1, vor dem Heinrich-Heine-Haus (wenn nicht anders angegeben)

**Kostenbeitrag für Erwachsene:** 5 Euro (wenn nicht anders angegeben)

9.30 Uhr

**Geführte Kulinarische Fahrradtour „Kräuter, Korn und Kohl“**

Besichtigung des Kräutergartens vom Kloster Lüne, der Bardowicker Windmühle und Kohlfelder in Bardowick. Fahrräder stehen bereit, **Dauer:** 3 Std.

10.20 Uhr

**Mini-Seminar Kaffee** Wissenswertes über Kaffee, Produktion, Rösten, Inhaltsstoffe und Zubereitung, **Treffpunkt:** Kafferösterei Ratzsch, Am Berge 19, **Dauer:** 1,5 Std.

14.30 Uhr

**Genuss-Tour mit dem Bus** Besuch des alten Heide-Bauernhofes Hof Etzen mit Hofmuseum, Verkostung im Hofcafé und Besuch einer Glasbläserei, **Dauer:** 3 Std.

- 16.00 Uhr** **Kulinarische Stadtführung 5 Verkostungs-Stationen:** Brot, Kräuter, Honig, Schokolade, Kaffee, **Dauer:** 2 Std.
- vormittags** **Weitere Aktionen**  
**Infostand und Verkostung für Senioren im Neukauf- Markt in der Saline** Infostand mit Verkostung von leichten, kleinen Gerichten, die besonders nährstoff- und vitaminreich sind. Informationen zu cholesterin-armen Produkten und Rezepten auch für eine Person.
- 10.00 -18.00 Uhr** **Kochaktionen für Jugendliche im Neukauf-Markt in der Saline**  
 Unter dem Motto „Raffiniertes zum Mit- und Nachkochen“ werden vom hauseigenen Koch im Markt kochen:
- Filets von Huhn, Pute oder Schwein auf einem Tomaten-Zwiebellauch-Confit
  - Mediterraner Salat mit Meeresfrüchten
  - Tatar vom Räucherlachs im Kräutercrepe
- 15.00 Uhr** **Offenes Backen in der Bäckerei Harms** In kleinen Gruppen z. B. Oma oder Opa mit Enkel(n), **Ort:** Bäckerei Harms, Soltauer Straße 54-56, **Teilnahme kostenlos, Voranmeldung:** Telefon: 04131-309 388
- 15.00 Uhr** **Filmvorführung im SCALA-Kino: „Charlie und die Schokoladenfabrik“**  
 Ein Traum wird wahr: Schokolade ohne Kalorien. Anschließend in echt: Apfel-Verkostung von süß bis sauer  
 In Kooperation mit: SCALA-Kino, Apothekenstraße 17  
**Freier Eintritt. Reservierte Freikarten zur Veranstaltung werden ab Montag, 6.10.08 auf dem Truck (Marktplatz) verlost.**
- Am Abend**  
**19.15 Uhr** **Filmvorführung im SCALA-Kino: „Die Entdeckung der Currywurst“**  
 Im Anschluss an die Vorstellung gibt es Krebsuppe, zubereitet von Sternekoch Michael Röhm vom Heidkrug in Lüneburg  
 In Kooperation mit: SCALA-Kino, Apothekenstraße 17
- Am Abend** **Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**  
**„Menü der 5 Geschmacksrichtungen“**  
 Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.  
**Kulinarische Weltreise in Lüneburg**  
 In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.  
**„il gusto italiano“**  
 Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.



- 11.00 - 17.00 Uhr** **Aktion, Information und Verkostungen auf dem Marktplatz** u. a. Lüneburger LandFrauen und regionale Erzeuger aus der Region zeigen die Vielfalt einfacher Genüsse mit saisonalen Produkten  
**Ort:** Marktplatz
- Kulinarische Führungen, Touren und Seminare**
- Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388, **Treffpunkt:** Am Ochsenmarkt 1, vor dem Heinrich-Heine-Haus (wenn nicht anders angegeben)  
**Kostenbeitrag für Erwachsene:** 5 Euro (wenn nicht anders angegeben)
- 10.00 Uhr** **Lebenserinnerungen sind auch Geschmackserinnerungen** Lesungen in der Senioren-Residenz „An der Alten Saline“ in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung „Das Buch“ in Verbindung mit einer Verkostung von alten Obstsorten Teilnahme nur mit besonderer Einladung
- 14.30 Uhr** **Genuss-Tour per Bus** Was macht der Spargel im Herbst, Informationen zum Spargelanbau vom Spargelhof Strampe in Neetze, anschließend Besuch des Neuland-Hofes Hagemann mit Schinkenverkostung, **Dauer:** 3 Std.
- 16.00 Uhr** **Kulinarische Stadtführung 5 Verkostungs-Stationen:** Brot, Kräuter, Honig, Schokolade, Kaffee, **Dauer:** 2 Std.
- 17.00 Uhr** **Mini-Seminar Wein** Weine mit besonderem Bezug zur Lüneburger Geschichte werden probiert, **Treffpunkt:** Weinfass Wabnitz, Ritterstraße. 12, **Dauer:** 1,5 Std.
- Am Abend** **Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**
- „Menü der 5 Geschmacksrichtungen“**  
Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.
- Kulinarische Weltreise in Lüneburg**  
In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.
- „il gusto italiano“**  
Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.
- Anschriften der beteiligten Restaurants: siehe Seite 18
- 19.00 Uhr** Nur auf besondere Einladung:  
**Abschlussempfang zu dem Geschmackstagen im historischen Rathaus**

- 10.00 Uhr** **Abschlussveranstaltung der „Geschmackstage 2008“ auf dem Lüneburger Marktplatz**  
Gemeinsamer Einkauf auf dem Lüneburger Wochenmarkt von Sternekoch Johann Lafer und Staatssekretär Gert Lindemann (BMELV).
- 10.30 - 12.00 Uhr** **Johann Lafer kocht, Heike Götz moderiert** Zum Abschluss der „Geschmackstage 2008“ lässt sich Johann Lafer vom Angebot des Lüneburger Wochenmarktes inspirieren und kocht live ein Gericht aus saisonalen und regionalen Produkten.  
Heike Götz bittet weitere Gäste auf die Bühne und zieht ein Resümee der Geschmackstage 2008 in Lüneburg.
- 12.00 Uhr** **Offizielles Ende der „Geschmackstage 2008“ in Lüneburg**  
**Moderation:** Heike Götz, NDR
- Kulinarische Führungen, Touren und Seminare**  
**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388  
**Treffpunkt:** Am Ochsenmarkt 1, vor dem Heinrich-Heine-Haus (wenn nicht anders angegeben)  
**Kostenbeitrag für Erwachsene:** 5 Euro (wenn nicht anders angegeben)
- 9.00 Uhr** **Sight-Jogging – Stadtführung im Laufschrift** Dauer 1 Stunde, mit anschließendem „InForm-Frühstück“  
**Treffpunkt:** Salztherme Lüneburg, **Teilnahme kostenlos**
- 10.30 Uhr** **Kulinarische Stadtführung für Kinder** Was schmeckt salzig, süß, sauer und bitter? Für Kinder von sechs bis elf in Begleitung eines Erziehungsberechtigten, **Teilnahme kostenlos**
- Am Abend** **Lüneburger Gastronomen laden zu Geschmackserlebnissen der besonderen Art ein:**  
„Menü der 5 Geschmacksrichtungen“  
Menüs mit Komponenten von süß, sauer, salzig, bitter und umami, speziell kreiert für die Geschmackstage 2008 mit Produkten aus der Region.  
**Kulinarische Weltreise in Lüneburg**  
In vier europäischen und asiatischen Restaurants können Sie für jeweils 5 Euro unbekannte Köstlichkeiten aus vier Ländern probieren.  
„il gusto italiano“  
Die feurigsten Italiener Lüneburgs präsentieren eine scharfe Woche: Feurige Peperoni gerade dort, wo Sie es am wenigsten vermuten.

### Montag, 6. - Montag 13. Oktober 2008:

#### **Ausstellung „Heimatgenüsse“, BUND-Niedersachsen**

Diese Ausstellung zeigt Kulturlandschaften und ihre Produkte. Deutlich wird: Mit dem Einkauf von Heidehonig aus der Lüneburger Heide, der Moorschnucken Wurst aus der Diepholzer Moorniederung und Marmeladen aus der Ostfriesischen Knicklandschaft können Verbraucher den Erhalt dieser einzigartigen Kulturlandschaften unterstützen. Ausstellung und der dazugehörige Film können entliehen werden.

Daniela Becker, Tel.: 0511-965 69 14 oder

E-Mail: Daniela.Becker@nds.bund.net

**Ort:** Foyer Rathaus Lüneburg, Am Ochsenmarkt

### Mittwoch, 8. - Freitag 10. Oktober 2008, 9.00 - 18.00 Uhr:

#### **Ausstellung „Richtig Essen und trinken mit Kasimir“**

Die multimediale Wanderausstellung „Richtig essen und trinken mit Kasimir“ Kinder, Eltern, Erzieher und Lehrer über alle wichtigen Ernährungsfragen auf.

Weitere Informationen für Interessenten und Medienvertreter:  
[www.aid.de/lernen/presselounge\\_wanderausstellung.php](http://www.aid.de/lernen/presselounge_wanderausstellung.php)

**Ort:** Glockenhaus, Glockenstr. 9

Führung und Begleitprogramm für Gruppen nach Voranmeldung.

**Anmeldung:** Telefon: 04131-309 388, Geschmackstage-Büro im Heinrich-Heine-Haus, Ochsenmarkt 1

Einzelbesucher sind auch ohne Voranmeldung willkommen.

### Montag, 6. - Samstag 11. Oktober 2008:

#### **Aktionen im Neukauf- Marktes in der Saline:**

- Schatzsuche für die kleinsten Kunden: Ernährungsexpertin Frau Barth wird mit Hilfe einer Ernährungspyramide mit den Kindern die Schätze des Marktes erkunden.
- Verkostungen an verschiedenen Tagen mit regionalen Lieferanten: Kartoffeln aus Dahlenburg, Bio-Brot von der Vollkornbäckerei Scharnebeck, Gebäck von der Konditorei Scholze u.a.m.
- Vio- Wasser- Verkostung in der Saline
- Verkostung von Fleisch

**Ort:** Neukauf Saline, Sülztorstraße 18, 21335 Lüneburg

## **Anschriften Abendprogramm:**

### **„Menü der 5 Geschmacksrichtungen“**

- Hotel Zum Roten Tore, Vor dem Roten Tore 3, 21335 Lüneburg
- Hotel Scheffler, Bardowickerstr. 7, 21335 Lüneburg
- Hotel Bremer Hof, Lüner Straße 12-13, 21335 Lüneburg
- Zum Alten Brauhaus, Grapengießerstr, 11, 21335 Lüneburg
- Mälzer Brau- & Tafelhaus, Heiligengeiststr. 43, 21335 Lüneburg

### **Kulinarische Weltreise in Lüneburg:**

- Restaurant India Haus, Heiligengeiststasse 9, 21335 Lüneburg
- China Restaurant im Logenhaus, Hindenburgstr. 22, 21335 Lüneburg
- Restaurant Bodega Compania, Lünertorstr.18, 21335 Lüneburg
- Restaurant Opatija, Hindenburgstr.1a, 21335 Lüneburg

### **„il gusto italiano“**

- Pizzeria Ristorante Vesuvio, Heiligengeiststr. 42, 21335 Lüneburg
- Ristorante ITALIA im Klosterkrug, Am Domänenhof 1, 21335 Lüneburg
- Restaurant La Trattoria, Am Stintmarkt 2, 21335 Lüneburg
- Pizza e Pasta Buona Sera, Rosenstr.4, 21335 Lüneburg
- Pizzeria Da Vinci, Marcus-Heinemann-Str.48, 21335 Lüneburg

### **Kulinarische Stadtrundgänge**

- Bäckerei Hesse, Am Sande 6-7, 21335 Lüneburg
- Lüneburger Schokoladenmanufaktur, Am Sande 45, 21335 Lüneburg
- Honig & Co, Apothekenstr. 4, 21335 Lüneburg
- Kafeerösterei Ratzsch, Am Berge 19, 21335 Lüneburg
- Kräuter-Werkstatt, Am Berge 35, 21335 Lüneburg

## **Die „Kulinarischen Touren“ finden statt in Kooperation mit:**

Kulinarische Reiserouten Lüneburger Heide GbR  
Nicola Rouette-Lauer, Birgit Jahneke  
Gienauer Weg 12  
29575 Altenmedingen  
Telefon: 05807-979 907, Mobil: 0176-43032717  
Fax: 05807-979 906  
E-Mail: [info@kulinarische-reiserouten.de](mailto:info@kulinarische-reiserouten.de)  
[www.kulinarische-reiserouten.de](http://www.kulinarische-reiserouten.de)

Das Programm finden Sie auch unter: [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)



LAFER

REZEPTE



## Rezept 2 **Putenfleisch im Knuspermantel mit Erbsen-Kartoffel-Püree und leckerem Salat** Rezept für 4 Personen

- 4 Putenschnitzel,  
à ca. 140 g
- 20 ml Schlagsahne
- 1 Ei  
Salz, Pfeffer
- 150 g Cornflakes
- 50 g Mehl
- 50 ml Rapsöl  
Salz
- 400 g Kartoffeln, mehlig  
kochend
- 300 g grüne Erbsen  
(TK-Ware)
- 10 ml Rapsöl
- 2 Schalotten,  
fein gewürfelt
- 250 ml Milch (1,5% Fett)  
Salz, Pfeffer

**Putenfleisch im Knuspermantel** Putenschnitzel zwischen einem leicht eingeeilten Gefrierbeutel plattieren.

Schlagsahne und Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes in einem Gefrierbeutel zerkrümeln. Die Schnitzel zuerst in Mehl wenden, danach durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen, in die Cornflakes Brösel legen und diese gut andrücken.

Die Schnitzel in dem heißen Rapsöl von beiden Seiten knusprig goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

**Erbsen-Kartoffel-Püree** Kartoffeln waschen, schälen, vierteln, in den Dämpfeinsatz eines Dampfgarers geben und darin garen, bis sie weich sind. Anschließend gut ausdämpfen lassen.

Erbsen in reichlich Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Erbsen zugeben, mit der Milch aufgießen und in ca. 6 - 8 Minuten weich dünsten. Die Erbsen mit der Milch in einem Standmixer pürieren.

Die Kartoffeln noch heiß 2 mal durch eine Kartoffelpresse drücken, in einer Schüssel mit dem Erbspüree vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 0,5 Salatgurke
- 2 Karotten
- 200 g Blattsalate  
(z. B. Rucola, Lollo Rosso, Eisberg, Kopfsalat, Feldsalat)
- 20 ml Balsamico bianco
- 1 TL milder Senf
- 20 ml Geflügelfond  
Salz, Pfeffer  
Zucker
- 20 ml Olivenöl



**Salat** Die Gurke waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Balsamico, Senf und Geflügelfond in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zuletzt das Olivenöl unterrühren.

Die Salatblätter mit Karotten und Gurken mischen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

Das Erbsen-Kartoffel-Püree auf den Tellern anrichten, je ein Schnitzel darauf geben und den Salat dazu reichen.



© by Johann Lafer

### Rezept 3 Luftige Kartoffelklößchen mit Bergkäseschmelze und Gemüsebolognese

Rezept für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stangen  
Staudensellerie
- 2 Möhren
- 0,25 Sellerieknolle
- 1 Zucchini grün
- 1 Zucchini, gelb
- 50 g getrocknete Tomaten
- 15 ml Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Tomatensaft  
Salz, Pfeffer

**Gemüsebolognese** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, die Fäden abziehen und in 3 - 4 mm große Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in 3 - 4 mm große Würfel schneiden. Zucchini putzen und in 3 - 4 mm große Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Geflügelfond ablöschen und den Tomatensaft zugießen. Staudensellerie, Möhren, Sellerie und Zucchini beigegeben und bei milder Hitze 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Zweige Basilikum

1 kg Kartoffeln, mehlig  
kochend

3 Eigelbe

100 g Kartoffelstärke

40 g weiche Butter

1 Prise Salz  
Muskat

60 g Bergkäse

50 g Bergkäse

Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Die getrockneten Tomaten und die Frühlingszwiebeln zu der Gemüsebolognese geben. 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Die Basilikumblätter abzupfen, 2/3 davon in die Bolognese geben und unterrühren, die restlichen Basilikumblätter reservieren.

**Kartoffelklöße** Kartoffeln in der Schale garen, schälen und in eine flache feuerfeste Schale legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten ausdämpfen lassen.

Anschließend die Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Mit einem Kochlöffel die Eigelbe in die Masse einarbeiten.

Nach und nach die Kartoffelstärke unterarbeiten, bis sie vollkommen aufgenommen ist. Die weiche Butter unter den Teig kneten, mit Salz und Muskat würzen und den Teig abgedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Bergkäse in 12 gleich große Würfel schneiden. In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Mit Hilfe eines Eisportionierers aus dem Teig Klöße formen, diese flach drücken, in die Mitte jeweils einen Käsewürfel geben, gut verschließen, erneut zu Klößen formen und diese in siedendem Wasser garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.

Die Kartoffelklößchen in eine Auflaufform legen, den Bergkäse darüber reiben und unter dem 230° C heißen Backofengrill goldbraun gratinieren.

Die Gemüsebolognese mit den Kartoffelklößen anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen.

Als Vor- oder Nachspeise:  
Apfel-Möhren-Rohkost



## Rezept 4 Überraschungswirsing mit

### würzigen Tomaten und Bandnudeln Rezept für 4 Personen

- 1 altbackenes Vollkornbrötchen (ohne Rinde) **Füllung** Das Vollkornbrötchen klein würfeln, mit der heißen Milch übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymianblättchen von den Zweigen streifen und fein hacken.
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige
- 600 g Hackfleisch, halb und halb Das Hackfleisch mit den restlichen Zutaten sowie eingeweichte Brötchenwürfel, Zwiebel, Knoblauch und Thymian in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, alles gut vermischen und die Masse in 8 Portionen aufteilen.
- 1 Ei
- 1 TL Senf, mittelscharf  
Salz, Pfeffer



- 1 Wirsingkopf Die äußeren dunklen Blätter des Wirsings entfernen, den Strunk heraus schneiden. 8 große Blätter vom Kopf abtrennen und diese in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken, die Blätter gut abtropfen lassen und den Mittelstrunk heraus schneiden. Die Blätter zwischen einem Küchentuch mit Hilfe eines Nudelholzes so ausrollen, dass sie flexibel und weich werden.
- 20 ml Rapsöl Eine mittelgroße Schöpfkelle (ca. 8 cm Innendurchmesser) mit etwas Öl austreichen. Ein Wirsingblatt hineinlegen und eine Portion der Hackmasse hineindrücken. Das Wirsingblatt einklappen, so dass alles gut verschlossen ist. Auf diese Weise 8 Kuppeln herstellen.



300 ml Gemüsebrühe

Die Kuppeln mit der glatten Seite nach unten in einen Dämpfeinsatz legen. Geflügelfond im Dämpftopf aufkochen, den Dämpfeinsatz hineinsetzen und die Kuppeln bei mittlerer Hitze ca. 15 - 20 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

20 ml Olivenöl

1 Schalotte, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

80 g Tomatenmark

200 ml Tomatensaft

300 ml Gemüsebrühe

1 TL Zucker

2 EL Balsamico bianco  
Salz, Pfeffer

**Würzige Tomaten** Das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und ganz leicht anrösten. Mit Tomatensaft und Geflügelfond auffüllen und gut verrühren. Mit Zucker, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen und die Sauce ca. 10 - 15 Minuten kochen lassen.



1 Rosmarinzweig

1 Thymianzweig

8 Tomaten, gehäutet und grob gewürfelt

Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und mit den Tomatenwürfeln in die Sauce geben, den Topf vom Herd nehmen.

250 g frische Bandnudeln

2 EL Schnittlauchröllchen

Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, abgießen und auf die Teller verteilen. Jeweils etwas Tomatensauce darüber verteilen und 2 Wirsingkuppeln darauf geben. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.

© by Johann Lafer

## Rezept 5 Fischstäbchen mal anders auf cremigem Lauchgemüse und Schnittlauchkartoffeln

Rezept für 4 Personen

300 g Lachsfilet, ohne Haut  
300 g Zanderfilet, ohne Haut

Lachs- und Zanderfilet in große Würfel schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder in sehr feine Würfel schneiden).

80 g Lauch  
80 g Möhren  
80 g Staudensellerie  
2 Eiweiß  
1,5 TL Speisestärke  
Salz, Pfeffer  
abgeriebene  
Schale von  
0,5 Zitrone (unbehandelt)  
abgezapfte Blättchen  
2 von Thymianzweigen

30 ml Rapsöl  
80 g Weißbrotbrösel,  
frisch gerieben

3 Stangen Lauch  
(Porree)

Lauch, Möhren und Staudensellerie putzen, waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Fisch und dem Eiweiß gut vermischen. Speisestärke untermischen und die Masse mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Thymianblättchen abschmecken.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Fischmasse mit einem Eisportionierer gleich große Bällchen formen, diese länglich flach drücken in die Form eines „Fischstäbchens“ und in den Weißbrotbröseln wenden. Langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

**Lauchgemüse** Lauch putzen, halbieren, gründlich waschen und in schräge Stücke schneiden.



- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 20 ml Rapsöl abgeriebene Schale von
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 50 ml Sahne (10%)
- 200 ml Gemüsefond
- 50 g Schmand (20%)
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Schalotten in dem Rapsöl anschwitzen, Zitronenschale zugeben. Sahne und Geflügel-fond angießen, einige Minuten köcheln lassen und Schmand und Zitronensaft zufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



- 1 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 10 Stiele Blattpetersilie

Den Lauch zugeben, darin dünsten lassen. Die Sauce mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattpetersilie von den Stielen zupfen, fein hacken und zum Schluss unter den Lauch rühren.

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

**Schnittlauchkartoffeln** Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Dämpftopf dämpfen. Die Kartoffeln mit Salz würzen, mit Schnittlauch bestreuen und zusammen mit dem Lauchgemüse auf Tellern anrichten. Je 2 Fischstäbchen darauf verteilen und servieren.

© by Johann Lafer



## Rezept 6 Champignon-Hähnchenbrust auf Kräuter-Kartoffel-Püree

und Ingwerkarotten Rezept für 4 Personen

4 Geflügelbrüste,  
à ca. 140 g, küchen-  
fertig und ohne Haut

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 g Champignons

5 ml Rapsöl

Salz, Pfeffer

50 g Weißbrotbrösel

10 Stiele Blattpetersilie

10 ml Rapsöl

2 Thymianzweige

2 Knoblauchzehen,

halbiert

Salz, Pfeffer

1200 g Kartoffeln, mehlig  
kochend

Salz

150 ml Milch (1,5% Fett)

40 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

30 g gemischte Kräuter,

gehackt (z. B. Blatt-

petersilie, Kerbel,

Estragon, Schnittlauch)

**Gefüllte Geflügelbrust** Längs eine tiefe Tasche in die Geflügelbrüste einschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und zusammen mit den Champignons fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Champignons darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, von den Stielen zupfen, fein hacken und zusammen mit den Bröseln zu den Champignons geben.

Die vorbereitete Masse nun in die Taschen der Geflügelbrüste füllen und, falls nötig, mit einem Zahnstocher verschließen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Geflügelbrüste von beiden Seiten anbraten. Thymian und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 130° C ca. 12 - 16 Minuten garen. Anschließend warm stellen.

**Kartoffel-Kräuter-Püree** Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in einem Dampfgarer dämpfen. Anschließend gut ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen.

Milch und Butter in einem Topf aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter den Kartoffelstampf heben. Zuletzt die Kräuter unterheben.



- 5 ml Rapsöl
- 2 Schalotten, in Würfeln geschnitten
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Ingwer, geschält und gerieben
- 800 g Karotten, geschält
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

- 2 Blattpetersilienzweige

**Ingwerkarotten** Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin anschwitzen, Zucker und Ingwer zugeben und leicht karamellisieren. Anschließend die in dünne Scheiben geschnittenen Karotten zugeben, mit Geflügelfond ablöschen und die Karotten bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kartoffel-Kräuter-Püree zusammen mit den Ingwerkarotten auf Tellern anrichten, je eine Geflügelbrust darauf geben und mit frischer Blattpetersilie garnieren.

© by Johann Lafer



## Rezept 7 Gedämpfter Zitronenlachs mit Gemüse-Erdnuss-Reis

Rezept für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 10 ml Rapsöl
- 200 ml Fischfond
- 1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Lachsfilets, mit Haut und ohne Gräten, à 140 g
- 100 ml Sahne (10%)
- 30 g Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- abgeriebene Schale von
- 0,5 Zitrone (unbehandelt)
- Saft von
- 0,5 Zitrone

**Zitronenlachs** Schalotten und Knoblauch schälen, halbieren und mit dem Thymian in einem Dämpftopf in heißem Öl anschwitzen. Den Fischfond angießen, das Garblech darüber setzen und dieses mit den Zitronenscheiben belegen. Die Lachsfilets darauf geben und zugedeckt bei 70° - 75° C (Thermometer gelegentlich überprüfen) etwa 10 - 12 Minuten dämpfen.

Den Sud aus dem Dämpftopf durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren. Sahne zugeben, einmal aufkochen und mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen, 2 - 3 Minuten gut kochen lassen und anschließend die Sauce warm stellen.

- 1 Karotte
- 2 Stangen  
Staudensellerie
- 2 Schalotten
- 0,5 Stange Lauch

- 10 ml Rapsöl
- 270 g Vollkornreis,  
gewaschen
- 500 ml Gemüsefond
- Salz

- 20 g Erdnüsse, ungesalzen  
und geröstet

Das Gemüse waschen, schälen, fein würfeln. Lauch halbieren, waschen und ebenfalls fein würfeln.

**Gemüse-Erdnuss-Reis** Das Rapsöl in einem Topf schmelzen. Den Reis zusammen mit dem Gemüse darin ca. 3 Minuten andünsten, den Gemüsefond angießen, mit Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 15 - 20 Minuten quellen lassen.

Die Erdnüsse grob hacken und unter den Reis mischen.

Den Reis auf Tellern anrichten. Die Haut der Lachsfilets abziehen, den Lachs auf den Reis geben und mit der Sauce beträufeln.

© by Johann Lafer



Grafisches Konzept der Geschmackstage 2008, Ikonografie und Realisierung  
 Rother.Rother Designer Architekten • Dieffenbachstr. 33, 10967 Berlin  
 Tel.: +49 (0)30 6835500 • Fax+49 (0)30 68302760 • designer@rother-rother.de  
 www.rother-rother.de • Johannes Rother, Dieter Spies, Peter Rathmann  
 Bildnachweis: Food Fotos Michael Raddatz, Berlin

# Beteiligte und Unterstützer der „Geschmackstage 2008“ in Lüneburg



DEUTSCHES  
SALZ MUSEUM





## Impressum

### Veranstalter der „Geschmackstage 2008“ in Lüneburg:

- Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- Hansestadt Lüneburg

**Ausrichter:**  
im Auftrag des  
Bundesministeriums für  
Ernährung, Landwirtschaft und  
Verbraucherschutz:



- **aid infodienst**  
Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
Tel.: +49(0)228-8499-0  
E-Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)  
Geschäftsführendes  
Vorstandsmitglied:  
Dr. Margret Büning-Fesel

### Kontaktanschrift „Geschmackstage 2008“ in Lüneburg:

- UF Konzeption+Management  
Projekt  
„Geschmackstage Lüneburg 2008“  
Ulrich Frohnmeyer/  
Sabine Schulz-Greve  
Kollwitzstr. 89, D-10435 Berlin  
Tel.: +49(0)30-498 53 757  
Fax: +49(0)30-498 53 758  
Mobil U.Frohnmeyer:  
+49(0)171-764 81 08  
Mobil S. Schulz-Greve:  
+49(0)170-674 81 74  
[info@uf-konzept.de](mailto:info@uf-konzept.de)

### Büro „Geschmackstage 2008“ Lüneburg vom 4. – 11.10.2008:

- Heinrich-Heine-Haus  
Am Ochsenmarkt 1  
21335 Lüneburg  
(direkt am Marktplatz)  
Tel: +49(0)4131-309 388  
[geschmackstage@stadt.lueneburg.de](mailto:geschmackstage@stadt.lueneburg.de)

### Links:

[www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)  
[www.lueneburg.de](http://www.lueneburg.de)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Gefördert aus Mitteln des BMELV



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz