



Watt'n Kochbuch

Die Biosphärenregion tischt auf.
Regional, saisonal, nich' egal.

Biosphärenregion
Niedersächsisches
Wattenmeer



 oekom

Watt'n Kochbuch

Grüßwort	6
Biosphärenregion	8
Das Partner-Netzwerk	12
Wattenmeer-Produkte	14
Infobox: Regionale Lieferketten	17
Du bist, was du isst	18

Zum Löffeln Suppen..... 21

Apfelschaum-Süppchen	22
Cremige Pastinaken-Apfel-Suppe	23
Kürbis-Suppe	24
Rote-Bete-Suppe	25
Spiekerooger Krabben-Suppe	26
Steckrüben-Creme-Suppe	27
Fliederbeer-Suppe	28
Obst-Suppe	28
Friesische Mosterd-Soep	29

Aus der Praxis: Gulfhof Friedrichsgroden.. 29

Hotel Inselfriede: Sehnsucht nach Spiekeroog..... 30

Grünfutter Gemüse frisch vom Acker..... 33

Gabis Kartoffelauflauf	34
Goldgelbe Hirse-Puffer	35
Gemüse-Nussbratlinge	36

Aus der Praxis: Regionale Gemeinschaftsverpflegung 37 |

Mangold-Wurzel-Rösti	38
Rucola-Kartoffel-Plätzchen	39
Wildkräuteromelette	40
Steckrübensalat	41
Bunte Wurzel-Chips	42
Eingelegte Sandwich-Gurken	43
Knackig-frische Wraps	44
Gemüsebrühe	45
Bratensauce, Zero Waste, vegan	46

Bioland-Hof Agena · Dreyer: Bioprodukte aus Ostfriesland für Ostfriesland 48 |

Infobox: Ostfriesische Trüffel 49 |

Traditionelle Gerichte aus der Region 51

Restaurant Zur Börse: Gemüse vor dem Deich 52 |

Röhrkohl-Kartoffel-Reibekuchen 54 |

Geschmorter Röhrkohl 55 |

NAKUK – Das Friesische Landhotel: Natur, Kultur und Küche 56 |

Wuddeldick 58 |

Grünkohl, traditionell 59 |

Grünkohl, vegan und Zero Waste 60 |

Dreschflegel e.V.: Biologisches Saatgut ... 62

Infobox: Planetary Health Diet 64 |

Infobox: Regio Challenge 65 |

Updrögt Bohnen 66 |

Graue Arvten mit Speckfetten 66 |

Insettbohnen 67 |

Bohensopp 67 |

Tierisch Rind und Lamm 69

Rumpsteak vom Salzwiesenrind mit Schalotten-Buchteln 70 |

Infobox: Das Schwarzbunte Niederungs- rind hat mehr zu bieten 71 |

Langeooger Rinderrücken mit Rosenblütenbutter gratiniert 72 |

Lammy van Diek 73 |

Infobox: Ostfrieslands Antwort auf die Currywurst 74 |

Infobox: Aus Respekt vor dem Tier: from nose to tail 76 |

Tofu-Frikadellen 78 |

Infobox: Vegane Alternativen: pflanzenbasierte Ernährung 79 |

Seekrug Genussmanufaktur: Bio und Meer 80 |

Schafhof und Wollwerkstatt: Der Borstrock 82 |



Früchte des Meeres

Fisch, Krabben und Co. 85

Infobox: Fischerei im Wattenmeer 86

Krabbenbrot mit Spiegelei 88

Comic: Aus der Nordsee auf den Teller 89

Heringsstipp ohne Hering 90

Heringsstipp, traditionell 92

ATLANTIC Hotel: Klimaschutz
beginnt auf dem Teiler 94

Steinbutt Küchenmeister 96

Uli's kleine Senfmanufaktur: Salz der
Nordsee 97

Infobox: Gärtnerei Otten zieht Queller..... 99

Wat för'n lüttje Lepel

Müsli und Desserts..... 101

Rote Grütze 102

Crème Brûlée vom Ostfriesentee..... 103

Kandierte Langeooger Rosenblüten..... 104

Vegan-fruchtiges Eisvergnügen 105

Honig-Parfait 106

Sanddorn-Parfait..... 107

Infobox: Sanddorn – die Zitrone des
Nordens..... 107

Schichtmüsli im Glas..... 108

Kabinett-Pudding 109

Aus der Praxis: Resteessen im
Vier-Sterne-Hotel 109

Müsli mit Buchweizen-Keimlingen 110

Infobox: Bookweit – Buckwheat –
Buchweizen 111

Seefelder Mühle: Landcafé mit
Weitblick..... 112

Ofenfrisch

Brot, Gebäck und Torten 115

Holunderblüten-Torte 116

Minzkuchen 117

Saftiger Schokokuchen mit Zucchini 119

Mehlpüüt 120

Omas schneller Apfelkuchen 122

Duftkuchen 122



Stuten mit Hefe..... 123

Goosköddel 124

Saaten-Cracker 125

Infobox: Energie sparen, Klima schützen,
Kosten senken 125

Schnelles Dinkelvollkornbrot 126

Tätjes Brot-Rezept 127

Croutons aus altem Brot 128

Oben Drauf

Aufstrich und Pesto..... 131

Löwenzahn-Honig..... 132

Grünkohl-Sonnenblumenkern-Pesto 134

Wildkräuter-Pesto 135

Vegane Leberwurst 137

Hof Butendiek: Käse, Wind und Meer ... 138

Durstlöscher

Getränke und Smoothies..... 141

Fleddern-Sekt 142

Hafer-Shot 142

Grünkohl-Smoothie 143

Sanddorn-Smoothie 143

Regionales Umweltzentrum Schortens:
Im verträumten Klosterpark
Oestringfelde 146

Infobox: Die Superfoods – in aller
Munde 147

Biosphärenschulen 149

Infobox: Biosphärenschulen 150

Bärlauch-Frischkäse 151

Bärlauch-Butter 151

Wildkräuterbaguette 152

Brennnessel-Chips..... 153

Neujahrs-Matjes mit Frischkäse..... 154

Panna-Matjes mit Rote-Bete-Apfel 155

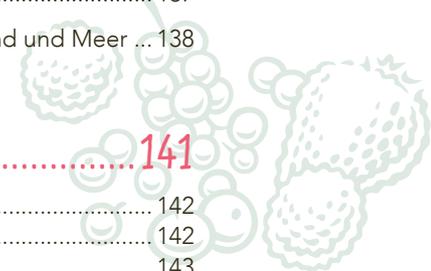
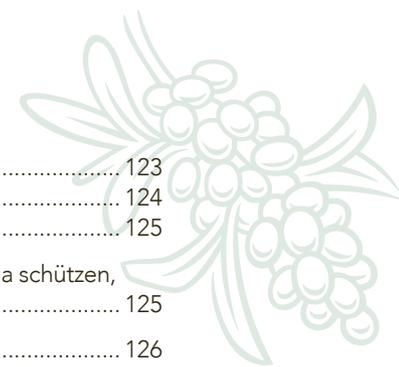
Matjes-Bällchen nach Hausfrauenart 155

Partner:innen und Gleichgesinnte 156

Rezeptregister..... 158

Zutatenregister 159

Impressum 161



Liebe Freundinnen und Freunde der niedersächsischen Wattenmeerregion, des Wattenlands,

liebe Genießerinnen und Genießer,

eine Region lässt sich nur so richtig genießen, wenn man sie mit allen Sinnen erlebt: den Wind im Gesicht, den Schlick an den Füßen, das Salz in der Nase, die Rufe des Großen Brachvogels im abendlichen Watt in den Ohren, den Blick schweifend bis zum Horizont und auf der Zunge der Geschmack nach ...
... ja, wonach denn eigentlich? Wonach schmeckt das Wattenland? Was ist typisch für die Region und vielleicht sogar einzigartig?

Der „Trüffel Ostfrieslands“, die Kleikartoffel, wächst in den fruchtbaren Kleiböden der Marsch und erhält dadurch ihren einzigartigen Geschmack. Auf den Deichen oder in den Poldern direkt am Wattenmeer weiden Schafe und alte Rinderrassen wie das Deutsche Schwarzbunte Niederungsrind. Aber auch Bohnen sind ein wichtiger Bestandteil der regionalen Küche des Wattenlands: frisch verarbeitet in einer „Bohnensopp“ oder getrocknet und zur Aufbewahrung unter der Decke hängend als „Updrögt Bohnen“.

Im Watt'n Kochbuch lässt sich die Region entdecken: Lernen Sie die Menschen kennen, die die Produkte erzeugen, verarbeiten und verkaufen. Lesen Sie, welchen Mehrwert regionale Wirtschaftskreisläufe für Mensch und Natur haben und wie im Partner-Netzwerk des Nationalparks und der Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer gemeinsam die Region gestaltet wird. Nehmen Sie eine Erinnerung ans Wattenland mit nach Hause und kochen Sie mit den vielfältigen Rezepten Gerichte wie Wuddeldick, Grünkohl-Pesto oder Crème brûlée vom Ostfriesentee.

So ein Kochbuch kann nur entstehen, wenn viele begeisterte Menschen sich zusammentun und jeder etwas Individuelles dazu beiträgt. Unsere Nationalpark- und Biosphären-Partner:innen sind solche Menschen. Sie bieten Erlebnisse mit allen Sinnen achtsam in der einzigartigen Landschaft des Wattenlands. So unterschiedlich wie sie selbst, so unterschiedlich sind ihre Angebote. Doch sie haben eine gemeinsame Devise: Natur, Kultur, Qualität und Nach-



haltigkeit in einer der schönsten Landschaften Niedersachsens miteinander zu verbinden. Sie führen die Naturlandschaft des Wattenmeeres mit nachhaltigem Handeln in ihren Betrieben zusammen. Dann entstehen Produkte, die zur Region gehören, zur Region passen und so Botschafter unserer Region sind. Typische essbare Pflanzen, wie der Queller, sind natürlich im Nationalpark geschützt und dürfen nicht kommerziell genutzt werden. Doch innovative Ideen machen es möglich, Queller auch in der Gärtnerei anzubauen und so in der Küche zu verarbeiten.

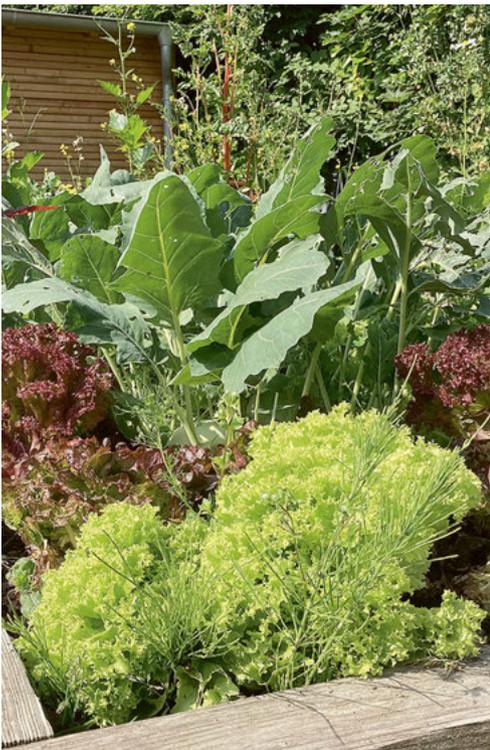
Tauchen Sie nun mit uns ein in die kulinarische Vielfalt des Wattenlands, die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer. Genießen Sie die einzigartigen Geschmackserlebnisse, die so eng verbunden sind mit dem Wattenmeer und dem Hinterland: Landschaft kann man schmecken und sie wird einem zum Freund!



Ihr

Peter Südbeck
Peter Südbeck

Leiter der Nationalparkverwaltung
Niedersächsisches Wattenmeer



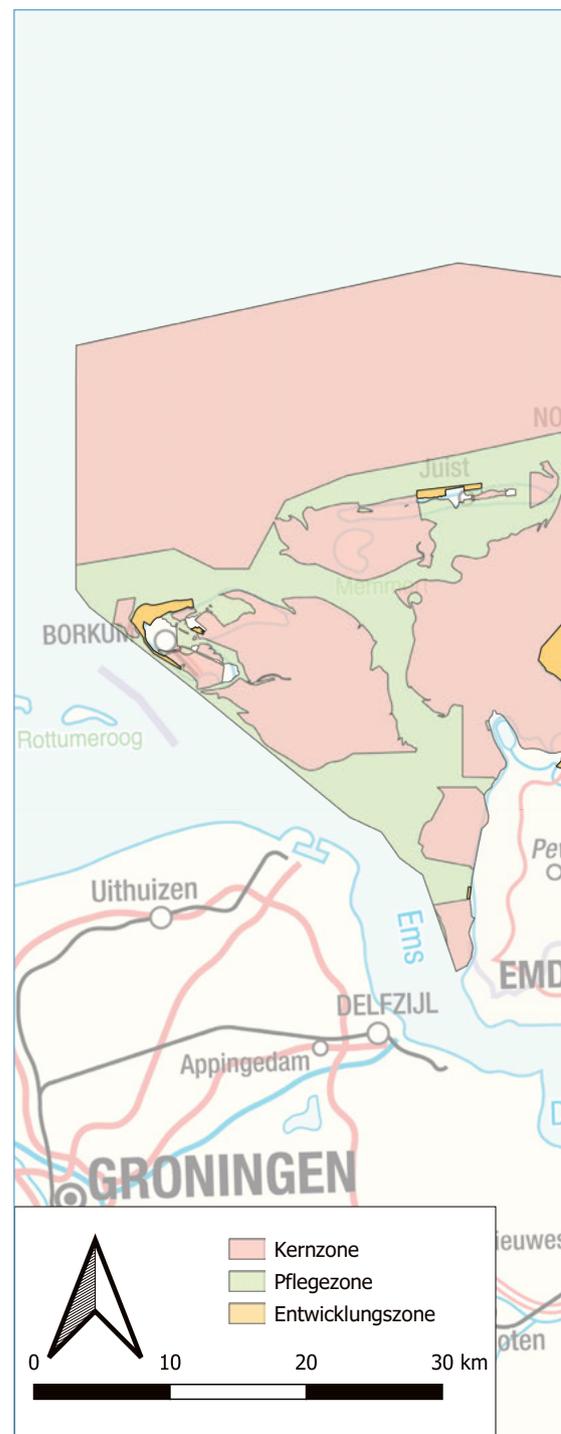
BIOSPHERÄN- REGION

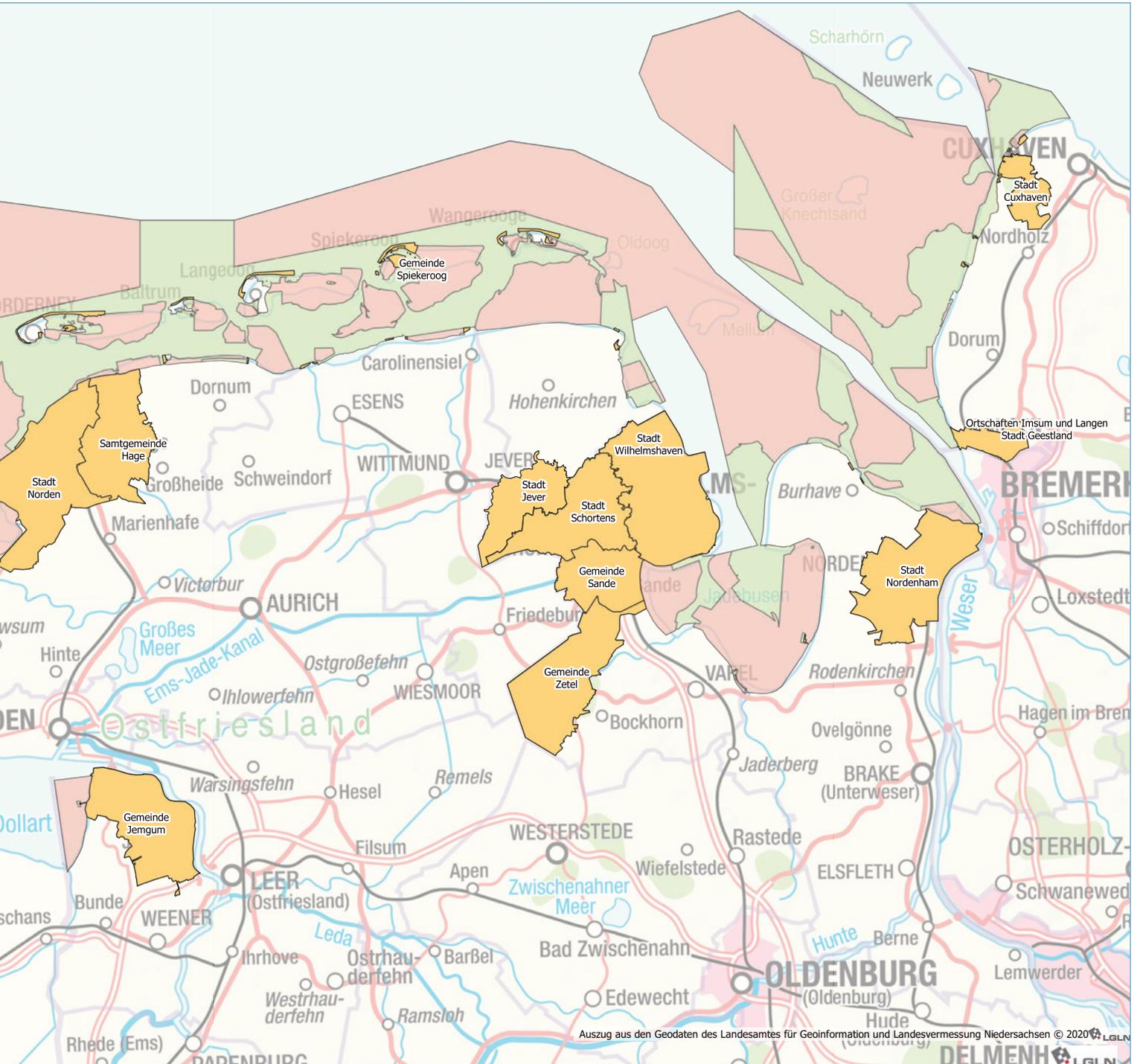
Die Biosphärenregion ist ein Ausdruck eines ganzheitlichen Blicks auf die niedersächsische Küstenregion und deren Zukunftsperspektiven. Sie umfasst die einzigartige Landschaft des Wattenmeeres und das vom Menschen durch Eindeichung geschaffene Hinterland. Allen Stürmen des Meeres und der Kraft der Gezeiten zum Trotz entwickelte sich hinter den Deichen eine Landschaft mit einmaliger Siedlungsgeschichte und kultureller Identität. Im Laufe der Zeit erwuchsen hieraus Landnutzungsformen wie Landwirtschaft auf den fruchtbaren Böden und Tourismus an Watt und Meer.

Zukunftsthemen aktiv und nachhaltig gestalten

Begleitend stieg das Bewusstsein für die Einzigartigkeit des Lebensraums: Das Wattenmeer wurde als Nationalpark geschützt und als UNESCO-Weltnaturerbe ausgezeichnet. Im Wattenland, der Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer, machen sich heute Einheimische und Gäste der Region, geprägt durch den Wandel am Meer, gemeinsam auf den Weg, den Zukunftsthemen zu begegnen und diese aktiv und nachhaltig zu gestalten.

Die von der UNESCO ausgezeichnete Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer umfasst derzeit mit ihrer großen Kern- und Pflegezone das Gebiet des gleichnamigen Nationalparks in dessen Grenzen von 1986. Hier steht der Schutz der Naturlandschaft im Vordergrund, die durch den Nationalpark geschützt und von der UNESCO als Weltnaturerbe-Stätte ausgezeichnet worden ist. Daran angrenzend entsteht auf den Inseln sowie binnendeichs auf dem Festland die Entwicklungszone der Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer. Entsprechend ihrer Funktion werden dort beispielhaft zukunftsfähige Lebens- und Kulturräume für die nachfolgenden Generationen gemeinsam mit Akteur:innen der Region entwickelt. Dieses Kochbuch zeigt die Menschen, ihr Wirken und ihre Ideen, mit denen sie die Biosphärenregion aktiv gestalten.





Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer



DAS PARTNER-NETZWERK

Seit 2010 engagieren sich zertifizierte Nationalpark- und Biosphären-Partner:innen für eine nachhaltige (touristische) Entwicklung in der Region und sind zugleich Botschafter:innen des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer. Ihre Devise: Natur, Kultur und regionale Qualitätsprodukte mit allen Sinnen und achtsam in einer der wertvollsten Landschaften Niedersachsens genießen.

Die Bandbreite der Partner-Betriebe reicht dabei von Gastronomie/Beherbergung, Freizeit- und Informationseinrichtungen sowie Mobilitätsanbietern über Bildungseinrichtungen bis hin zu Landwirtschaft, regionalem Handwerk und produzierendem Gewerbe. Zertifizierte Nationalpark-Führer:innen komplettieren das Partner-Netzwerk und bieten die Möglichkeit, die verschiedenen Lebensräume der Region zu entdecken.

Das gemeinsame Ziel ist die nachhaltige Entwicklung (in) der Region. Durch nachhaltiges Wirtschaften trägt jeder einzelne Partner-Betrieb zum Schutz und Erhalt des Wattenmeeres bei. Die Sensibilisierung von Gästen und Einheimischen in der Region gehört ebenso dazu wie die Stärkung regionaler Vermarktungsstrukturen sowie die Erprobung von innovativen, umwelt- und klimaschonenden Verfahren. Als aktives Netzwerk von

Gleichgesinnten steht das Miteinander für die Region im Fokus. Gemeinsam kann so die Zukunft gestaltet werden.

Botschafter:innen der Nationalen Naturlandschaften

Das Partner-Netzwerk am niedersächsischen Wattenmeer ist Teil der bundesweiten Partnerinitiative der Nationalen Naturlandschaften e.V. In 30 Großschutzgebieten in Deutschland werden Nationalpark- und Biosphären-Partner:innen nach einheitlichen Qualitäts- und Umweltstandards ausgezeichnet und engagieren sich für Umwelt und Natur. Insgesamt über 1.600 Partner:innen bieten nachhaltige Angebote für Übernachtungen, Gastronomie, Handwerk, Naturerlebnisse und vieles mehr.



www.nationalpark-partner-wattenmeer-nds.de



<https://partner.nationale-naturlandschaften.de>

PARTNER

Nationalpark
Wattenmeer



PARTNER

Biosphärenregion
Niedersächsisches
Wattenmeer



WERDEN SIE TEIL DES PARTNER-NETZWERKS

Sie fühlen sich den einzigartigen Natur- und Kulturlandschaften des Wattenmeers verbunden und möchten als Botschafter:in in der Region aktiv sein? Dann werden Sie doch mit Ihrem Betrieb oder als Nationalpark-Führer:in Teil des Partner-Netzwerks am Niedersächsischen Wattenmeer. Mehr Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage.



DU BIST, WAS DU ISST

Barthel Pester, Redaktion „Watt'n Kochbuch“



Eigentlich ist es einfach, der Klimakrise wirkungsvoll zu begegnen: klimafreundlich essen und trinken. Und das funktioniert, stark verkürzt, so: weniger tierische Produkte essen, stattdessen mehr Obst und Gemüse aus der Region und dabei Lebensmittel nicht verschwenden. Durchschnittlich 85 Kilogramm jährlich wirft jede:r von uns weg – im Wert von 230 Euro. Die Herstellung, die Verarbeitung und der Transport von Lebensmitteln verursachen ein Drittel aller Treibhausgasemissionen weltweit. Dabei gibt es jedoch große Unterschiede. Ein Beispiel: Ein Kilogramm Gemüse verursacht durchschnittlich 140 Gramm Treibhausgase, ein Kilogramm Rindfleisch dagegen 185-mal so viel. Klimaschutz beginnt also auf dem Teller. Dreimal täglich.

Kochen gehört zu den ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Wir kochen, also sind wir. In diesem Buch lesen Sie, wie Sie sinnvoll fürs Klima mit regionalen Aspekten essen: Essen und Trinken möglichst aus der Region, ressourcenschonend und klimafreundlich, das obendrein nicht viel kostet, satt macht und natürlich auch noch lecker ist.

Das Watt'n Kochbuch stellt Ihnen Landwirt:innen, Hersteller:innen und Produzent:innen vor, die sich auf die Vielfalt der Natur einlassen. Die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer ist eine Kathedrale der Natur. Es ist aber auch ein vielfältiges, äußerst fragiles Ökosystem. Jede Störung ist für diesen Lebensraum mehr als nur störend, sie verletzt folgenreich. Mikroplastik zum Beispiel, zu viel Gülle im Boden und im Wasser oder Artensterben durch die zunehmende Versiegelung von Flächen.

Dass Deutschland ein Hochrisikoland ist, also zu den Ländern gehört, die in den vergangenen Jahren die größten Klimaschäden zu verzeichnen hatten, möchten wir nicht gerne wahrnehmen. Im September 2021 trifft ein Tornado Berumerfehn in Ostfriesland. Es kommt zu Sachschäden.



Der Anstieg des Meeresspiegels wird bedrohliche Auswirkungen auch auf das Wattenmeer haben. Wattflächen, Salzwiesen, Strände und Dünen könnten verloren gehen. Sturmfluten gefährden Menschen. Wir sind gezwungen, uns an das Klima anzupassen. Viel Aufwand ist notwendig, das Weltnaturerbe Wattenmeer in den kommenden Jahrzehnten zu erhalten. Dabei haben wir es in der Region durch unser Verhalten selbst in der Hand, unseren eigenen CO₂-Fußabdruck zu senken.

Es ist angerichtet

Unsere Ernährung klimafreundlicher auszugestalten, ist für jede:n Einzelne:n eigentlich keine so große Herausforderung. Doch eine klimafreundliche Ernährung führt nicht nur zu geringeren CO₂-Emissionen, sie dient auch unserer persönlichen Gesundheit und ist damit ein hoher Wert an sich und ein lohnender Egoismus. Für die Umstellung auf regionale und saisonale Lebensmittel braucht es lebendige Böden, eine reiche Biodiversität, heimische Tiere sowie Mischkulturen und samenfeste Sorten. Regenerative Landwirtschaft ist eine natürliche „Reparaturwerkstatt“.

Sich klimafreundlich zu ernähren, schmeckt auch noch. Der Geschmackssinn macht im Zusammenspiel von Nase, Ohren, Augen und Tastsinn jedes Essen zu einem Gesamtkunstwerk. Bei einem Apfel beispielsweise hören wir zunächst hin: Wie knackt der Apfel beim Reinbeißen? Dann gilt es zu spüren, ob die Schale hart, zäh oder weich ist. Zu Anfang schmecke ich schnell, ob der Apfel sauer oder süß ist. Vielleicht hat er auch noch bittere Aspekte. Und dann beginnt das Aroma zu wirken.

Wir müssen ja nicht nur die Erde retten, sondern auch uns Menschen. Das ist lecker und auch noch gerecht.



ZUM LÖFFELN

SUPPEN



APFELSCHAUM-SÜPPCHEN

mit Brunnenkresse

Zutaten für 8–10 Personen

5–7 Elsteräpfel (ca. 500 g)

3 Schalotten

500 ml Gemüsebrühe

100 ml Cidre

200 ml saure Sahne

100 ml Schlagsahne

1–2 EL weißer Balsamico-Essig

50 g Butter

50 g Mehl

Sternanis

Rosmarin

Ingwer

Salz und Pfeffer

Zucker

Brunnenkresse

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden, die Äpfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zunächst die Schalotten in der Butter glasig anschwitzen und dann die Apfelwürfel kurz mit anschwitzen. 1 Esslöffel Zucker dazugeben und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Das Ganze mit Mehl bestäuben, verrühren und mit der Gemüsebrühe und dem Cidre auffüllen. Dazu kommen Sternanis, ein Stückchen Ingwer und ein Rosmarinzwig. Bei kleiner Flamme das Ganze 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Anschließend werden Sternanis, Rosmarin und Ingwer wieder entfernt, saure Sahne aufgegossen und mit Salz und Pfeffer gewürzt (die leicht süßliche Suppe verträgt recht viel Pfeffer). Nachdem die Suppe einmal aufgeköcht ist, pürieren wir sie sehr sorgfältig und passieren sie durch ein Sieb (durch die saure Sahne ist sie flockig geworden). Zu guter Letzt schlagen wir die Sahne kurz an und fügen sie hinzu – dadurch wird die Suppe extra schaumig. Die leicht scharfe Brunnenkresse rundet die Apfelschaumsuppe ab.

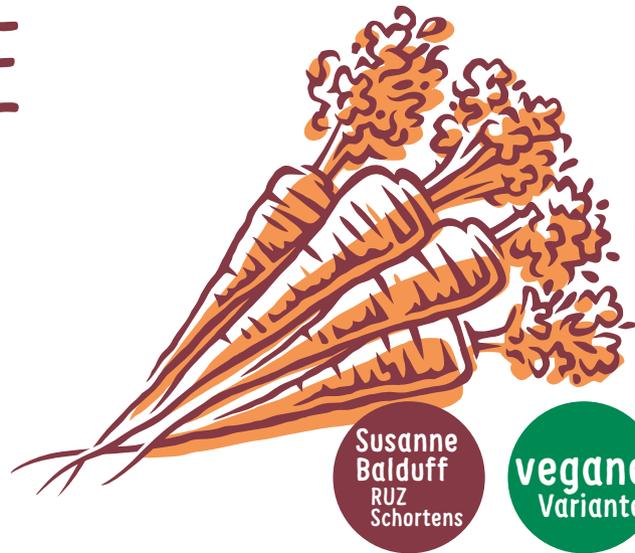
Insel
friede
Spiekeroog

Herbst
Ernte
zeit

vege
tarisch



CREMIGE PASTINAKEN- APFEL-SUPPE



Zutaten für 4 Personen

500 g Pastinaken

750 ml Gemüsebrühe
ohne Geschmacksverstärker

1 Zwiebel

1 Apfel

4 EL Olivenöl

200 ml Sahne oder vegane
Alternative

1 Bund Schnittlauch

Kräutersalz

Muskat

Pfeffer

SUSANNE EMPFIEHLT

Obst und Gemüse in Bio-Qualität zu verwenden. Das wird nicht mit chemischen Pflanzenschutzmitteln gespritzt und der Boden wird geschont.

Die Zwiebel schälen, den Apfel waschen und entkernen (nicht schälen). Beides würfeln und in einem Suppentopf in Olivenöl glasig dünsten. Die Pastinaken waschen, Wurzelansätze entfernen (nicht schälen), in Stücke schneiden, dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Pastinaken weich sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und die Sahne (oder vegane Alternative) unterrühren. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Suppe mit Kräutersalz, Muskat und Pfeffer, je nach Geschmack, würzig abschmecken.

Vegane Alternative für die Sahne: 2 Esslöffel Mandelmus mit 150 ml Wasser verrühren.

Das Wattenmeer tischt auf und zeigt mit 74 Rezepten die Vielfalt der Küche im Nordwesten Deutschlands: Vom traditionellen Familiengericht wie dem herzhaften Kartoffel-Karotten-Eintopf Wuddeldick oder »updrögt« (aufgetrockneten) Bohnen bis zu modern interpretierten und veganen Superfoodrezepten gibt es hier so manche Köstlichkeit zu entdecken. Vom garnierten Teller eines Küchenchefs bis zur Lieblingsspeise aus Kindertagen.

Ganz nebenbei lädt das Watt'n Kochbuch dazu ein, mehr über die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer zu erfahren. Lernen Sie typische Produkte kennen, und begeben Sie sich auf eine Reise zu Menschen, die diese regional erzeugen, verarbeiten und verkaufen. Die Biosphärenregion steht dabei nicht zuletzt auch für nachhaltige Produktion – und verknüpft in ihrem Kochbuch Genuss und gesellschaftliches Engagement.

