

# reiner genuss von a bis z



**genuss  
region**

NIEDERBAYERN



**Niederbayerns Lagen  
prägen seine Früchte.  
Streuobstapfel oder  
Kletzenbirne.  
Da steckt reiner  
Charakter drin.**

Ein Himmel voller Zweige.  
Und an ihnen reift pure Lebensfreude.  
Greifen Sie zu!



# Regionalität. Vielfalt. Echt leben!

*Die Genussregion Niederbayern setzt sich dafür ein, Heimat in allen kulinarischen Facetten zu erleben. Regionale Erzeugnisse sind die Visitenkarte ihrer Landschaft und punkten über unverfälschten Genuss hinaus.*

Viele Faktoren sind hier wichtig. Das höhere Bewusstsein für Herkunft und Qualität wird durch Regionalität ebenso abgedeckt wie der Wunsch nach Nähe und Vertrauen zum Erzeuger. Streuobstwiesen sind ein Musterbeispiel dafür, wie ökologische Bewirtschaftung im Einklang mit Mensch, Pflanze und Tier gelingen kann. Sie stehen für Artenvielfalt vom Boden bis zur Frucht.



## 01 Birnbaum & Hollerstauden

## Von A bis Z

### VON APFEL BIS ZWETSCHGE

Eine beeindruckende Zahl von schätzungsweise 5.000 Lokalsorten bietet einen unfassbaren Fächer an Geschmacksrichtungen. Jede einzelne weist charakteristische Eigenschaften auf und ermöglicht unterschiedliche Verwendungszwecke. Doch leider sind durch die Intensivierung der Landwirtschaft sowie die Zunahme von Flächenversiegelung viele Bestände in den letzten Jahrzehnten der Rodung zum Opfer gefallen. Heute gefährden zudem das schwindende Wissen, der hohe Arbeits- und Pflegeaufwand und die mangelnde Wertschätzung den Bestand. Doch Streuobst ist „MehrWert“.



Die UNESCO hat den Streuobstanbau in Deutschland als immaterielles Kulturerbe aufgenommen. Der Bayerische Streuobstpakt zielt darauf ab, dieses kostbare Natur- und Kulturerbe zu fördern. Er basiert auf ein umfassendes Maßnahmenkonzept, das von 30 ExpertInnen gemeinsam mit dem Umwelt- und Landwirtschaftsministerium erarbeitet wurde. So sollen z.B. bis 2035 eine Million Streuobstbäume neu gepflanzt werden. Die Pflanzung eines Baumes kann über das Programm „Streuobst für alle“ mit bis zu 45,- € bezuschusst werden.



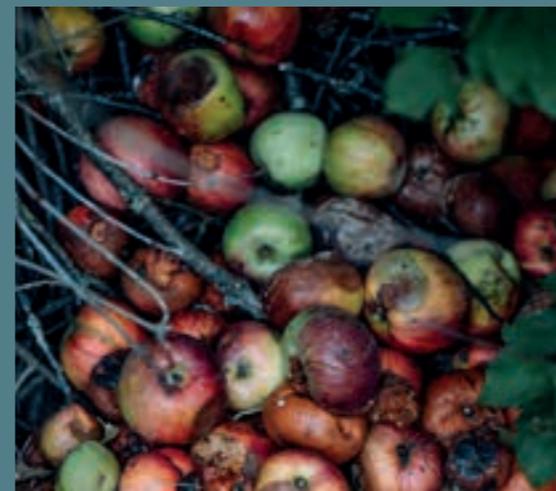
## 02 Verstreut & abgebrockt

Auf einer Streuobstwiese wachsen verschiedenartige hochstämmige Obstbäume unterschiedlichen Alters. Der Pflanzabstand ist großzügiger als auf einer Obst-Plantage. Traditionell wird auch Vieh auf Streuobstwiesen gehalten. Alternativ wird darauf geachtet, die Wiese lediglich ein- bis zweimal im Jahr zu mähen. Das gewonnene Heu dient als sogenannte Unterkultur als Futter für das Vieh.



### ÖKOLOGISCHWERTVOLL

Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Biotopen in Europa. Sie bieten Lebensräume für viele Insekten, Vögel, Kleintiere und andere Pflanzen. Kaum zu glauben, aber wahr: Eine einzige Streuobstwiese kann bis zu 5.000 Tier- und Pflanzenarten beherbergen. Streuobstwiesen sind damit auch „Trittsteine“ für den Artenerhalt in oft intensiv bewirtschafteter Umgebung.



Fallobst liegen lassen oder nicht? Viele raten zu einer schnellen Entsorgung, denn es entwickeln sich auf den faulenden Früchten Pilze und „unerwünschte“ Insekten, wie die Raupen des Apfelwicklers. Fallobst ist aber auch eine wichtige Nahrungsquelle für Nützlinge, Klein- und Säugetiere sowie viele weitere Organismen. Ihnen zumindest nach der Ernte einen kleinen Anteil als Delikatesse liegen zu lassen, fördert deren Lebensraum.

# Damals & 03 heute

*Obst nimmt einen besonderen Stellenwert in der Geschichte ein: Vor der Einführung und Verarbeitung von Zuckerrüben war „die weiß rieselnde Süße“ ein teurer Luxus. Apfel- und Birnenkerne wurden bereits in den Behausungen der Jungsteinzeit gefunden. Damals waren die Früchte noch klein, hart und sauer. Dass wir heute in große, saftige und süßschmeckende Früchte beißen dürfen, haben wir den Ägyptern zu verdanken.*



Im Mittelalter verfeinerten Klöster hierzulande Kultur, Pflege und Sortenvielfalt. In Niederaltich erkannten Mönche im 8. Jahrhundert z.B. die im Lallinger Winkel begünstigte Lage für den Obst-anbau. Um die Siedlungen herum entstanden im Laufe der Zeit immer mehr Obstgärten und Streu-obstwiesen. Neben der süßen Nahrungsversorgung für Mensch und Tier wurde früh erkannt, dass sie auch als Grundlage einer reich sortierten Haus-apotheke oder zur Herstellung „geistiger Getränke“ für (be)rauschende Ereignisse dienen. Streuobst-wiesen in heutigem Erscheinungsbild existieren seit dem 16. Jahrhundert.

## DIE WELT IST NICHT GENUG

1965 gab es in Deutschland noch beeindruckende 20 Millionen Streuobstbäume. Heute ist nur ein Viertel von ihnen übriggeblieben.

Statt der unvergleichlichen Genussvielfalt von Streuobst landen völlig exotische Früchte wie Ananas, Mango und Banane in unseren Einkaufskörben. Die Kehrseite: Von weltweit etwa 30.000 bekannten Apfelsorten liegen meist nur fünf in den Verkaufsregalen. Gala, Pink Lady, Golden Delicious, Granny Smith und Elstar sind Züchtungen mit hohen Erträgen und Vorteilen in der globalen Vermarktbarkeit.



## Nicht Apfel mit Birne und auch nicht Apfel mit Apfel vergleichen!

*„Ein Apfel am Tag – mit dem Doktor kein Plag!“ Den Spruch gibt es überall, wo es Äpfel gibt; auch in anderen Sprachen. Aber im Idealfall liefert die „Apotheke Natur“ direkt.*

Wie ein Fruchtmodell liegt heute der Apfel rund, glänzend und perfekt im Supermarkt. Züchtungen haben dazu geführt, dass sie länger zu lagern, unempfindlicher gegen Transportschäden und braune Dellen sind. Das schafft ein Streuobstapfel kaum. Dafür hat er sich andere Qualitäten erhalten, die ihm innere Werte verleihen. Wussten Sie, dass viele alte Sorten oft auch Allergikern ungetrübten Obstgenuss ermöglichen?

## 04 Echt „polyphenolomenal“



### SEKUNDÄR WIRD WIEDER PRIMÄR WICHTIG

Prof. Dr. Dieter Treutter († 2016) von der Technischen Universität München in Freising-Weihenstephan fand heraus, dass sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole bedeutende Inhaltsstoffe im Apfel darstellen. Je höher ihr Gehalt, desto verträglicher ist der kernige Typ in der Regel für Allergiker. Daneben werden den Polyphenolen entzündungshemmende Wirkungen und verminderte Fettablagerungen in Blutgefäßen zugerechnet.

## Ein richtig kerniger Typ



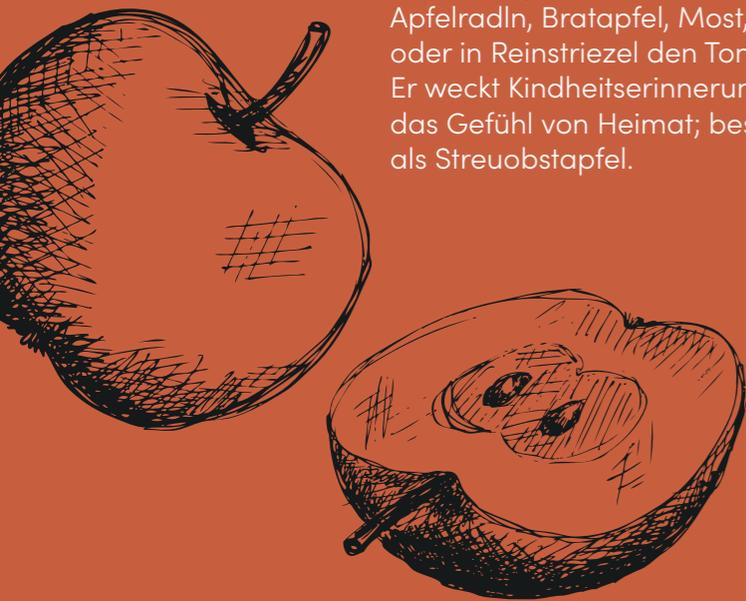
Bei modernen Obstsorten ist der Anteil teilweise heraus gezüchtet worden. Das reduziert nicht nur die mögliche immense Auswahl an Geschmack und Verwendung durch die tatsächliche Verfügbarkeit im Laden. Auch der Vitamingehalt ist in alten Sorten oft höher.

Alte Sorten sind durch teils Jahrhunderte langen Anbau an klimatische und regional-typische Bedingungen angepasst und so oft unempfindlicher gegen Krankheiten. Sie zu erhalten sichert zugleich ein Stück des kulturellen Erbes und einer reichen Biodiversität.

# 05 Apfel

## Der Verführerische

Den Apfel soll es im Paradies schon gegeben haben. Schneewittchen hat sich an ihm zum Glück nur verschluckt. Viel wichtiger ist, dass er bei Apfelkraut, Apfelradln, Bratapfel, Most, Obstler oder in Reinstriezel den Ton angibt. Er weckt Kindheitserinnerungen und das Gefühl von Heimat; besonders als Streuobstapfel.



### ALS REST BLEIBT NUR APFELBUTZEN

Er ist das beliebteste Obst unserer Breiten- grade. Bis zu 22 Kilo verputzen wir jährlich. Er besteht zu 85 Prozent aus Wasser. Seine weiteren Inhaltsstoffe können aber viel mehr: Verdauung fördern und stopfen, anregen oder beruhigen, Harn treiben, Appetit anregen oder Fieber senken.

Manches wirkt völlig konträr. Der Zauber liegt in der Zubereitung. Er liefert Mus, Saft und Essig oder geliert mit seinem Pektin zu Gelee. Getrocknet wird er gut haltbar. Beim Mosten und Brennen wurden früher verschiedene Sorten komponiert und mit Wildäpfeln ergänzt, um das ideale Aroma zu erschaffen.

Äpfel werden in Holz-, Kultur-, Asiatischen Wild- und Zierapfel unterteilt. Sie sind alle essbar. Je nach Reifezeit heißen sie (wie auch Birnen) Sommer-, Herbst oder Winteräpfel. Der „Weiße Klarapfel“ zählt zu den frühesten Sorten. Der „Rote Kardinal“ leuchtet im Herbst und der „Schöne von Boskoop“ wird im Winter gerne gebraten serviert.

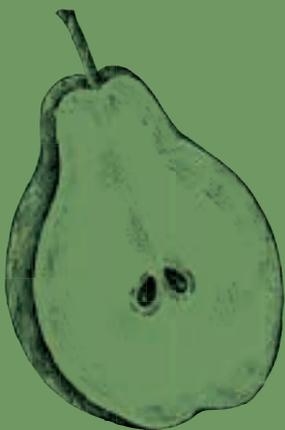


**Blüten Tee**, Kandieren, Gelee, Limonade  
**Blattaustriebe/junge Blätter Tee**, Gewürz  
**Früchte** Saft, Sirup, Likör, Marmelade, Gelee, Mus, Kompott, Sorbet, Chutney, Saucen, Fruchtleider, Gebäck, Eis, Fruchtgummi, Essig, Most, Wein, Tee, gedörrt für: Müsli, Tee, Früchtebrot, als Beilage zu herzhaften Gerichten, Mehlersatz

# 06 Birne

## Die Fruchtbare

Liegt es an ihrer Form, dass sie mit Fruchtbarkeit – aber auch mit Liebe und Einsicht – in Verbindung gebracht werden? Sie stammt vom buschigen, dornigen Holzbirnbaum ab, der in Niederbayern heimisch und kaum noch gefragt ist; aber voll herber Aromen steckt.



### VERBORGENEQUALITÄTEN

Die „Bunte Julibirne“ wird als süßweinig und schwachwürzig beschrieben. Liebhaber schwärmen mehr von der „Gräfin von Paris“, die spät geerntet wird und bis in den Januar hinein genießbar bleibt. Vielen Birnen gemeinsam ist, dass sie ihre Qualitäten erst einmal etwas verbergen. Weiterverarbeitet geben sie diese dafür umso üppiger preis. So wie die Kochbirne, die nach dem Pflücken lange Zeit hart und roh geschmacksneutral bleibt. In einem Kochtopf erwärmt mundet sie aber fast augenblicklich ganz wunderbar.

Die kleinen und heute unmodernen Kletzen- oder Dörrbirnen haben den Vorteil, dass sie beispielsweise im noch warmen Backofen gut haltbar gemacht werden können. In Kletzenbrot oder zu süßem Birnenmehl vermahlen versüßen und bereichern sie die Wintermonate. Mostbirnen geben Saft. Der wird gerne vergoren und gebrannt. Durch ihre Geschmacksvielfalt ist die Birne ein guter Begleiter von Deftigem. Kartoffelsterz mit Speck und Birnen wird von Kennern geliebt und die gebratene Leber findet in der Birne einen idealen süßen Gegenpart.

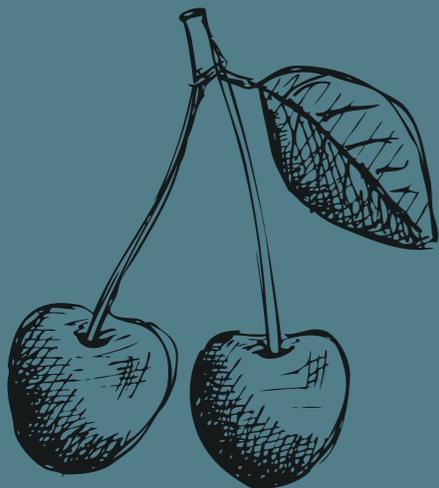


**Blüten** Für Tee, Limonade, zum Kandieren  
**Früchte** Frisch, gekocht, gedünstet, gebraten, gedörrt, eingelegt, entsaftet. Als Kompott, Gelee, Saft, Wein, Sirup, Essig, Likör, Fruchtleider, Gebäck, Zuckerersatzmittel

# 07 Kirsche

## Süßeste Nachbarin

Wenn mit jemandem nicht gut Kirschen essen ist, na dann eben nicht. Angeblich sollen die hohen Herren früher sie lieber alleine genossen und den Untergebenen noch die Kerne ins Gesicht gespuckt haben.



### SÜSS, SAUER ODER LEICHT BITTER

So deckten sich die Gefühlswelten der Konsumenten sogar mit der Geschmacksbandbreite der Frucht. Die Vogelkirsche gilt als Urmutter und ist mit ihrem hunderttausendfachen Blütenkleid im Frühjahr ein Schlaraffenland für Insekten. Gereift holen sich die Vögel die kleinen roten Früchte und verbreiten mit den Kernen die Art. Der Mensch schätzt eher die kultivierten Abkömmlinge Knorpel-, Krach-, Weich- und Herzkirsche, beziehungsweise Süß- oder Sauerkirsche. „Rote Kirschen ess´ ich gern. Schwarze noch viel lieber“, sagt der Volksmund.

### AUS NACHBARS GARTEN

... schmecken sie bekanntlich am besten. Frisch genascht oder als Belag für einen Kuchen, als Marmelade, Saft oder Kirschwasser haben sie viele kulinarische Einsatzgebiete. Früher hieß es, man solle nicht zu viele naschen und dann Wasser trinken. Das versprach Bauchschmerzen, was aber eher an schlechter Wasserqualität gelegen hat.



**Blattaustriebe / junge Blätter** Gewürz, zum Einlegen für Liköre, in Rotwein ausgezogen als Aperitif, fermentiert als Tee  
**Blüten** Sirup, Gelee, Desserts, Kandieren, Tee  
**Früchte** Frisch, gekocht, gebraten, gedörnt, eingelegt, entsaftet. Als Kompott, Gelee, Saft, Wein, Sirup, Essig, Likör, Gebäck, Fruchtleider  
**Kerne** Kirschkernkissen, Likör, Aromaessig  
Kirschgummi (Harz) bei Husten  
**Knospen getrocknet** als Gewürz

# 08 Maulbeere Für „Spinner“

*Wie so Vieles stammt die Maulbeere aus China. Die Griechen sahen sie als Symbol der Klugheit. Die Römer holten sie in die Weinberge Europas. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt.*

Die Maulbeere wächst zum stattlichen Baum mit bis zu 18 Metern Höhe. Durch Schnitt kann sie auch zum Strauch erzogen werden. Das „Geschenk der Engel an den Menschen“ treibt seine Blätter erst aus, wenn keine Nachfröste mehr drohen. Vielleicht ist sie deshalb im kühleren Niederbayern noch recht unbekannt, obwohl es schon an der Schwelle zum 19. Jahrhundert Bemühungen gab, sie für eine eigene gewerbliche Seidenraupenzucht zu kultivieren. Denn die Blätter sind die bevorzugte Nahrung der Seidenraupe, deren Kokon für edlen Stoff genutzt wird.



## VON WEISS ÜBER ROSA BIS SCHWARZ

So breit ist das Farbspektrum der reifen Frucht, die äußerlich stark an Brombeeren erinnert. Ab Mitte Juni und bis zu drei Monate lang wird sie geerntet. Allerdings ist sie schwer zu lagern und zu transportieren. Sie wird frisch genossen, gekocht, gedörrt und entsaftet. Als Trockenfrucht ähnelt sie Rosinen.

Die Griechen nutzten die schwarzen Früchte auch, um Wein tiefrot zu färben. Schmackhaft ist der Obstwein aus ihnen und dank ihres hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralien und Spurenelemente gilt die Maulbeere als Superfood.

## Exoten wieder neu entdecken

**Früchte** Frisch, gekocht, gedörrt, entsaftet. Als Kompott, Gelee, Saft, Wein, Sirup, Essig, Likör, Gebäck

**Blätter** (jung) der weißen Maulbeere können zudem als Gemüse gedünstet, blanchiert oder wie Weinblätter gefüllt werden.



# 09 Pflaume

## Gar nicht dumm

*Woher die Redewendung „Du Pflaume“ kommt, ist schwer zu sagen. Verdient hat sie es jedenfalls nicht, indirekt als Versager bezeichnet zu werden. Sie steckt voller Qualitäten und kommt in vielen Formen vom Baum.*

In der großen Familie der Steinobstgewächse sind auch Pfirsich und Nektarine beheimatet. Hierzulande werden sie eher als Zwetschge, Mirabelle, Kriachal und Reneklode geerntet. Von Primitivpflaume über Landrasse bis Edelsorte reicht die Größe von haselnussklein und länglich bis groß und rund. Die Farbvarianten erstrecken sich von gelb, grün, rot, violett bis fast schwarz und die Geschmäcker von süß oder säuerlich bis würzig, mild und kräftig. Meist sind sie sehr saftig und die Früchte immer mit einer dünnen, wachs-weißen Haut, dem Duftfilm, bedeckt, die ihnen als Schutzschicht dient. Darum frische Pflaumen erst kurz vor dem Verzehr oder Verarbeiten waschen!



### LASS DICH GERNE MAL „ANPFLAUMEN“!

Eine der ursprünglichsten Formen der Pflaume ist das Kriachal. Früher an vielen Ecken daheim, ist das Kriachal heute fast schon selten geworden. Der Stein löst sich schwer vom Fleisch, was das Einkochen erschwert. Mit weniger Zucker aber mehr Fruchtsäure eröffnet sie dennoch eine ganz eigene Geschmackswelt für diejenigen, die das Besondere schätzen.

Beliebter ist dagegen die Zwetschge. Der damit belegte Datschi gehört untrennbar zur niederbayerischen Genusswelt wie die Zwetschgenbavesen oder das österreichisch-böhmisch angehauchte Powidl, in dem sich die ganze Power der Zwetschge nochmals komprimiert. Gedörrt war sie wichtiger Wintervorrat und steht auch heute weiter hoch im Kurs.



**Blattaustriebe / junge Blätter** Gewürz, zum Einlegen für Liköre, in Rotwein ausgezogen als Aperitif, fermentiert als Tee  
**Blüten** Sirup, Gelee, Desserts, Kandieren, Tee  
**Knospen** Getrocknet als Gewürz  
**Früchte** Saft, Kompott, Marmelade, Chutney, Saucen, Desserts, Fruchtleider, Likör, Brennen, Essig, milchsauer Vergären  
**Kerne** Liköre, Aromaessig, geröstet als Kaffee-Ersatz

# 10 Quitte Echt eigenwillig

*Auf den ersten Blick könnte man die Quitte für Birne oder Apfel halten. Aber selbst wenn sie sich namentlich vom „Kydonischen Apfel“ ableitet, ist sie doch eine ganz besondere Frucht, die etwas mehr Aufwand mit umso mehr Genuss belohnt.*

Noch vor 100 Jahren war sie weit verbreitet. Denn einem einzelnen Quittenbaum wurde schon zugesprochen, eine ganze Sippe zu versorgen. Mit bis zu 100 Kilogramm Obst pro Jahr und teils zwei Kilo schweren Früchten sorgte sie für lange haltbare Vorräte. Frisch geerntet ist sie allerdings kein Genuss. Hart und fast ungenießbar halten sich Quitten aber dafür bis zu zehn Wochen. Fressfeinde scheitern an ihrem hellen Flaum. Der ist bitter und schützt vor Austrocknung.



## INNERE WERTE ZÄHLEN

Das Wort Marmelade geht auf das portugiesische „marmelo“ zurück. Dort steht das aber für die Quitte. Wärme macht das Obst zum Hochgenuss. Beim Einkochen entfaltet sich ein einzigartig süßer Geschmack. Weil sie die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken soll, war der Quittenbaum auch Apotheke der Armen.

**Blüten Tee, Kandieren**

**Früchte** Saft, Sirup, Likör, Marmelade, Gelee, Mus, Kompott, Sorbet, Chutney, Saucen, Fruchtleder, Aromatisieren, Tee, gedörrt für Müsli, Tee, Früchtebrot, als Beilage zu herzhaften Gerichten



**Genusstipp: Lieblingstee aus Quitte –**

Frucht vierteln, Kerne unbedingt (wegen Blausäure) entfernen, in einem Liter heißes Wasser ziehen lassen. Schmeckt einmalig und kann bis zu vier Mal aufgegossen werden.



# 11 Walnuss

## Ihre Majestät



*Der mächtige Walnussbaum ist trotz seiner Imposanz ein Mimöschchen. Frost mag er gar nicht, weshalb er als letzter Laubbaum austreibt und als erster seine Blätter wieder abwirft. Aber dazwischen ist er überragend in Wuchs und Wehrhaftigkeit.*

Gerbstoffe und ätherische Öle sind hochwirksame Begleiter im Laub oder in der Umgebungsluft der Bäume. Deshalb meiden ihn Fliegen und Mücken. Darunter im Schatten zu sitzen ist ein angenehmes Erlebnis. Das Herbstlaub enthält so viele Gerbstoffe, dass es nur langsam verrottet. Dafür sind junge Blätter ideal für Tee, der zusammenziehend und entzündungshemmend wirken soll.



### FRUCHT MIT KÖPFCHEN

Vom Sommer bis zum Herbst liefert der Walnussbaum eine kulinarische Bereicherung. Noch junge, grüne Nüsse werden zu erlesenen Spezialitäten wie Walnusslikör verarbeitet. Ende Juni geerntete und lange eingelegte schwarze „Johanninüsse“ sind als Delikatesse pünktlich zu Weihnachten genussreif. Selbst grüne Nusschalen wurden früher gedörrt und zum Pfefferersatz zerrieben. Nussbeize diente dazu, Möbeln einen tiefbraunen Ton zu verleihen.

Am begehrtesten sind zweifelsohne die gereiften Nüsse. Bis zu 150 Kilogramm liefert ein großer Baum. Die Volksmedizin verband das Erscheinungsbild der Nuss – das an ein Gehirn erinnert – damit, dass sie wohl auch für dieses gut eingesetzt werden könne. Die modernere Wissenschaft bestätigte, dass die wertvollen Omega-3-Fettsäuren tatsächlich neben anderen Inhaltsstoffen einen positiven Einfluss für Kopf und Körper hätten. Zwar strotzt die Walnuss vor Kalorien; als Wintervorrat für Mensch und Tier war das durchaus erwünscht.



#### **Blattaustriebe / junge Blätter**

Pfefferersatz, Tee

**Früchte grün** Johanninüsse für Liköre und zum Einlegen, Pfefferersatz

**Früchte reif** Salate, Suppen, Saucen, Pesto, Backen, Krokant, Eis, Cremes, Liköre, Essig, Wein, Öl, Milchersatz

**Genusstipp** Das hochwertige Walnussöl wird schnell ranzig. Daher kühl und dunkel lagern.



# 12 Hochburgen des Streuobstes

Es gibt viele Wege zum Streuobst. Zum Beispiel signalisiert ein gelbes Band um den Stamm: Hier darf geerntet werden. Einige niederbayerische Einrichtungen tragen zudem Vorbildcharakter.

## Lallinger Winkel

### OBSTSCHÜSSEL DES BAYERISCHEN WALDES

Als „die“ Streuobstregion in Niederbayern gilt der Lallinger Winkel. Er wird auch als die „Obstschüssel des Bayerischen Waldes“ bezeichnet. Dank des vorherrschenden, milden Klimas wird die Obstbaumzucht dort seit rund 1200 Jahren betrieben. In dieser Zeit hat sich der Lallinger Winkel mit seinen herrlichen Streuobstwiesen als Vorzeigeregion stetig weiterentwickelt; zuletzt mit der Gründung des „Niederbayerischen Streuobstwiesenkompetenzzentrum Lallinger Winkel e.V.“ Dessen Ziel ist die Förderung der Region, die Sicherung der Streuobstbestände, die Kompetenzerweiterung, die Vernetzung von regionalen Akteuren und die Durchführungen von Bildungs- und Freizeitangeboten zum Thema Streuobst.



## Genussort Stubenberg

### ALLE BRENNEN FÜR OBST

Streuobst ist in der DNA der Stubenberger fest verankert. Zahlreiche Streuobstwiesen mit zum Teil alten Beständen und Obstsorten prägen das im südöstlichen Landkreis Rottal-Inn liegende Dorf. Hier gibt es zwei Brennereien, eine Obstgenossenschaft und zahlreiche Imker. Die Veredelung geschieht in Handarbeit. Stubenberg wurde schon mehrmals für den Erhalt und die Pflege der Streuobstwiesen ausgezeichnet und so zum Streuobstgenussort erklärt. Einige der Premiumprodukte aus Stubenberg sind „Bayerische Edelbrände aus handverlesenen alten Streuobstsorten“, genauso wie Honig, Apfelsaft, Most und Obstessig. Genießen können Besucher diese Erzeugnisse natürlich auch in der Gastronomie am Ort.





# Bezirksverband für Gartenkultur und Landespflege Niederbayern

## DEN GARTEN VOLL OBST

Die in Niederbayern rund 380 Obst- und Gartenbauvereine unterstützen und fördern die Gartenkultur und Landschaftspflege. Auch rund um den Obstanbau und dessen Verwertung bieten sie fachliche Informationen, Beratung und Kurse an. Der 1994 gegründete Arbeitskreis „Pomologie“ beschäftigt sich intensiv mit der Lehre von Obstarten sowie Obstsorten und ist auf diesem Gebiet auch beratend tätig. Manche Gartenbauvereine besitzen Saftpressen, bei denen Bürger kostengünstig ihr eigenes Obst kelnern lassen können.



# Lehr- und Beispielsbetrieb für Obstbau Deutenkofen

## DEN OBSTBAU VORANBRINGEN

Obstbaum an Obstbaum reiht sich in Deutenkofen im Landkreis Landshut. Die vielfältigen Plantagen gehören zum Lehr- und Beispielsbetrieb für Obstbau des Bezirks Niederbayern. Deutenkofen ist ein Demonstrations- und Versuchsbetrieb für modernen wirtschaftlichen Obstbau. Es beherbergt eine eigene Obstbrennerei sowie eine gartenbauliche Schulungseinrichtung mit abwechslungsreichem Kursangebot für Erwerbs- und Hobbyanbauer sowie Baumwarte.



# Bayerische Staatsgüter Ökoakademie Staatsgut Kringell

## AUF NACHHALTIGKEIT BEDACHT

Die Öko-Akademie am Bayerischen Staatsgut Kringell, das Versuchs- und Bildungszentrum Ökologischer Landbau, orientiert sich an den neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung. Sie bietet ein umfassendes Aus- und Weiterbildungsangebot bis hin zu Spezialkursen für besondere Produktionszweige im Ökobereich. So stehen zum Thema Streuobst spezielle Angebote zur Verfügung, wie die Seminarwoche „Bio-Streuobstanbau und Streuobstverwertung für Einsteiger“.



# 13 Dörren, Pressen, Lagern

Das kleine A bis Z der Konservierung startet eigentlich bei Apfelkompott und könnte bei Zwetschgenmarmelade enden. Stattdessen ein kurzer Überblick dazu, was wichtig ist, um das Überangebot in Sommer und Herbst auch noch im Winter und Frühling zu genießen.



## Brennen

In Niederbayern gibt es zahlreiche Brennereien, die Streuobst zu hochwertigen Obstlern veredeln. Ein Stamperl darf ganz ohne schlechtes Gewissen genossen werden. Für den Brennvorgang wird Maische (bestehend aus gemusteten und vergorenen Früchten) benötigt. Nur vollreifes Obst von bester Qualität eignet sich. Wer kein Brennrecht besitzt, kann seinen eigenen Brand bei einer Lohnbrennerei herstellen lassen.

## Direktverzehr

Das ist die beste Lösung. Frisch geerntet oder als Fruchtkorb regionaler Genüsse zählt Streuobst direkt in gesunde Ernährung und kleinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ein. Wann ist der Zeitpunkt ideal? Meist dann, wenn sich das Obst mit leichtem Dreh vom Zweig lösen lässt.

## Dörren

Trocknen von Obst und Früchten gehört zu den ältesten Methoden zum Haltbarmachen. Der Wassergehalt sinkt auf unter 14 Prozent. Von Volumen und Gewicht bleiben 10 – 20 Prozent. Das Aroma verändert sich leicht, aber Vitamine und Mineralstoffe sind weitgehend erhalten. Das Dörren sollte schonend und langsam bei 30 – 70 Grad erfolgen. Luftig, im Backrohr, per Dörrapparat oder im selbst gebauten Trockenschrank mit Solarbetrieb. Verschlössen im Glas oder dunkel in brauner Papiertüte kann Dörrobst lange aufbewahrt werden.

## Einfrieren

Generell gilt: Früchte mit intensiverer Färbung wie z.B. Zwetschgen oder Pfirsiche eignen sich besser zum Einfrieren als Äpfel, Birnen oder Aprikosen. Wichtig ist zudem, dass das Obst reif, aber nicht überreif ist. Da Obst durch das Einfrieren an Knackigkeit verliert, sind Kühltruhe oder Gefrierschrank zu empfehlen, wenn das Obst im Anschluss z.B. zu Mus weiterverarbeitet werden soll.

## Einlagern

Moderne Häuser erfüllen ideale Lagerbedingungen kaum noch. Denn die ideale Temperatur liegt bei 2 – 7 Grad und die Luftfeuchtigkeit nicht über 80 – 90 Prozent. Äpfel sollten in hölzernen Apfelstiegen einlagig und mit Stiel nach unten aufbewahrt werden. Zu beachten ist, dass Sommerobst kaum gelagert werden kann. Herbstobst hält bis etwa Weihnachten. Wintersorten erfreuen mit Nachreifezeit oft bis zum Frühling. Lagertipp: Nie Äpfel zu anderen Obst- und Gemüsesorten legen. Ihr Reifegas Ethylen verkürzt deren Haltbarkeit.



# Einkochen

Einkochen ist für Streuobst ideal. Dadurch entsteht ein herrlich aromatisches Kompott. Obstarten wie Pfirsiche, Aprikosen oder Pflaumen, deren Haut durch das Kochen leicht ledrig wird, werden zuerst kurz blanchiert. Dann lässt sich die Haut mit einem Küchenmesser leicht abziehen. Etwas Zitronensaft vermeidet Verfärbungen des Fruchtfleischs.

Lediglich die Quitte benötigt längere Garzeiten. Das Obst wird je nach Art im Ganzen oder in Stücken in Gläser gefüllt, mit einer Zuckerlösung übergossen und verschlossen im Weckkochtopf bei 85 – 90 Grad 20 – 30 Minuten lang sterilisiert. Der Bedarf an Zucker richtet sich nach der natürlichen Süße. Bei Birnen reichen 250 Gramm pro Liter, bei sauren Äpfeln können es 500 Gramm sein.

# Fruchtleder

Fruchtleder ist köstlich und geht recht einfach. Einwandfreie Früchte werden von Schale und Kernen befreit und zum Mus gekocht. Durch ein Sieb gestrichen und weiter reduziert entsteht eine weiche Paste. Maximal fingerdick auf Backpapier gestrichen darf das „Leder“ bei Zimmertemperatur trocknen, bis es sich als zähes Blatt abziehen lässt. Auf einem Kuchengitter kann es weiter restliche Flüssigkeit abgeben und dann in Streifen geschnitten werden. In dichten Gläsern oder Dosen hält es sich gut.

# Keltern

Auch Fallobst oder leicht angeschlagene Früchte sind zu gut zum Wegwerfen. Das Keltern ist für sie ideal. In der Regel ergibt 1 Zentner ca. 35 Liter Saft. Ganz wichtig: Vor dem Pressen das Obst gründlich waschen, faule Stellen ausschneiden. So sorgt man für einen gesunden und gut haltbaren Saft. Das Fallobst kann man in kleinen Keltereien oder Obstpressen von Gartenbauvereinen kostengünstig entsaften lassen. Kleinere Mengen lassen sich auch einfach mit entsprechenden Entsaftern, Zentrifugen oder Pressen für den Haushalt gewinnen.

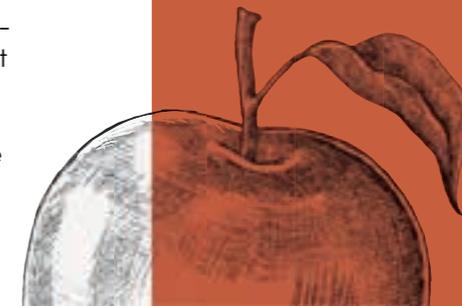


# Marmelade und Gelee

Für Marmelade wird Streuobst geschält, entkernt und klein geschnitten. Mit dem Mixer werden die Stücke zerkleinert und diese nach Rezept eingekocht. Für Gelee wird der Saft benötigt. Die Gelierprobe verrät, ob die Mischung passt. Eine kleine Menge auf einem Porzellanteller abkühlen lassen und prüfen, ob sich eine Haut bildet und nichts mehr verläuft. Selbst ganz auf Zucker zu verzichten ist möglich. Dazu muss Obst bis zu 30 Minuten eingekocht werden. Je besser ausgereift Früchte sind, desto leichter gelieren sie ohne Zusatz.

# Mosten

Einst war Niederbayern ein klassisches Mostland. Die jährlich stattfindenden Rottaler Mostwochen erinnern noch an die einstige Tradition. Ein guter Most ist eine köstliche Begleitung zu allerlei Gerichten. Es werden typischerweise vollreife, säuerliche Äpfel oder Birnen verwendet. Das Obst wird gewaschen, zermaischt und gepresst. Der Saft fließt durch ein Sieb in ein luftdichtes Fass oder einen Gärballon mit Gärspund. Ob Reinzuchthefer verwendet wird oder man die Gärung den auf Obst natürlich vorkommenden Hefen überlässt – da scheiden sich die Geister! Auf jeden Fall steht fest: Ohne penible Hygiene kein Genuss!





# 14 In aller Munde

Die Genussregion fragt danach: Wie riecht und schmeckt Niederbayern? Im Frühling nach duftenden Blüten und später nach Obst und Früchten. Und dann mit regionaltypischen Rezepten direkt am Gaumen. Mmmmmh...!



## Kirschenmichel

### ZUTATEN

400 g entkernte Kirschen  
200 g Knödelbrot oder 4 altbackene Semmeln  
100 g weiche Butter für drei Einsatzbereiche:  
1. für die Rein, 2. für Michels innere Werte, 3. zum Belegen  
400 ml Milch  
2 Eier  
50 g Zucker  
eine Prise Vanille  
Semmelbrösel  
Zitronenabrieb

### ZUBEREITUNG

- 1** Das Knödelbrot in eine große Schüssel geben. Die Milch warm werden lassen und zum Knödelbrot geben. Eine Rein mit einem Teil der Butter ausfetten und mit den Bröseln bestreuen, so dass später nichts anhaftet. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
- 2** 75 g Butter, Zucker, Eigelb schaumig rühren. Das Eigelb, die Kirschen, die eingeweichten Semmeln und den Zitronenabrieb unter die Masse mischen und den Eischnee unterheben.
- 3** Alles in die Rein geben und glattstreichen. Den Rest der Butter auf dem Auflauf verteilen. Bei 180 Grad eine gute halbe Stunde backen, bis der Kirschenmichel goldgelb leuchtet.

# Zwetschgenbavesn

## ZUTATEN

1 kg Zwetschgen  
4 altbackene Semmeln  
2 Eier  
0,2 l Milch  
Powidl / Zwetschgenmarmelade  
Bratöl oder Butterschmalz

## ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Für den Powidl gewaschene Zwetschgen entsteinen und in einen flachen Bratentopf geben. Bei 180 °C im Ofen ca. 2–3 Stunden eindampfen lassen. Dabei öfters umrühren. Heiß in Schraubgläser füllen.

- 1 Die Eier mit der Milch verrühren. Semmeln in Scheiben schneiden, mit Powidl bestreichen und zwei Scheiben mit dem Powidl auf der Innenseite wieder zusammenklappen.
- 2 Semmel-Sandwich in die Milch-Eier-Mischung tauchen. Anschließend in einer Pfanne das Fett erhitzen und die Povesen darin schwimmend golden herausbacken.
- 3 In Zucker wälzen und hineinbeißen. Dazu passt Apfelmus.



## ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Die Erdäpfel am besten am Vortag kochen, noch warm schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

- 1 In eine Rein 4 EL Butterschmalz geben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Rein mit dem Schmalz kurz reinstellen, damit sich das Schmalz gut verteilt.
- 2 Salz, Eier und so viel Mehl zufügen, dass sich der Teig schön darin formen lässt ohne zu kleben. Daraus Rollen mit zwei Zentimeter Durchmesser formen und diese in die Rein geben. Bei 200 Grad eine gute halbe Stunde backen, bis die Baam goldgelb leuchten.
- 3 In der Zwischenzeit für das Apfelkompott die gewaschenen Äpfel vierteln, vom Kernhaus befreien und in Scheiben schneiden, in einen Topf mit wenig Wasser und Nelke geben, aufkochen und 3–5 Min kochen lassen. Mit Zimt verfeinern.

# Bruckbaam mit Apfelkompott

## ZUTATEN

1 Prise Zimt  
800 g mehliges Erdäpfel  
2 Eier  
1 Prise Salz  
Mehl nach Bedarf  
3–5 Äpfel jeglicher Art, gerne mit Macke  
Zucker nach Geschmack  
1 Nelke (alternativ 0,5 TL fein gehackte Nelkenwurz)



Obst und Früchte sind wahre Multitalente in der Küche. Neben klassischen Rezepten mit süßer Note sind sie oft auch ideale Gegenspieler zu deftigen Speisen oder können neu interpretiert auch die Power der Region in raffinierte Spezialitäten verwandeln, die keine weiten Wege zurücklegen müssen und die ganze Geschmacksreife schon in sich tragen.



# Niederbayerischer Walnuss-Hummus

## ZUTATEN

50 g Walnüsse  
30 ml Wasser  
20 g Zucker  
250 g getrocknete Kichererbsen  
2 Stück Knoblauchzehen  
6 - 8 EL Rapsöl  
5 EL gemahlene Walnüsse  
50 ml Zitronensaft  
Je 1 Prise Kreuzkümmel und Salz  
1 Bund Petersilie oder Giersch



## ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen

- 1** Die Walnüsse kleinhacken. Wasser mit Zucker in einer Pfanne aufkochen bis sich der Zucker auflöst und anfängt leicht zu bräunen. Die Walnüsse dazugeben, die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren im Karamell wälzen. Wenn der Zucker matt und bröselig wird, weiter erhitzen, bis ein glänzender Überzug entsteht. Auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen.
- 2** Kichererbsen gut abtropfen lassen und 1 Stunde weichkochen. Dann das Wasser abgießen und zur Seite stellen.
- 3** Knoblauch klein schneiden und mit Kreuzkümmel, gehackten Kräutern, Rapsöl und Salz verrühren. Kichererbsen unterrühren und gut pürieren.
- 4** Abschließend die Walnusspaste und den Zitronensaft unterrühren und mit karamellisierten Walnüssen und Kräutern garnieren.

# 15 Zu gut für die Tonne

Wer in der Region und möglichst in Bio-Qualität einkauft, der kann auch aus Schalen oder anderen Fruchtbestandteilen noch wunderbare Produkte herstellen. Die Hobbywerkstatt oder Großmutter's Hausapotheke hält oft überraschende Mittel parat.



## GESUNDERAPFELSCHALENTEE

Ein Tee aus Apfelschalen (frisch oder getrocknet) schmeckt nicht nur köstlich, er ist sogar ein bewährtes Hausmittel! Der Tee wirkt sich positiv auf unser Nervenkostüm aus und soll die Blase und die Niere leicht anregen. Empfohlen wird er zudem zur sanften Begleitung bei Fieber.

## KIRSCHKERNE UNVERZICHTBARE HAUSAPOTHEKE

Kirschkerne sammeln, waschen und trocknen lassen. In eine kleine, genähte Kissenhülle füllen und zunähen. Bei Verspannungen das Kirschkernkissen kurz im Ofen oder der Mikrowelle erwärmen. Obacht: Verbrennungsgefahr! Auf die schmerzende Stelle geben und entspannen.

## Retten, was wertvoll ist!

## KIRSCHGUMMI LUTSCHEN BEI HALSSCHMERZEN

Eine Besonderheit des Kirschaums ist, dass dieser nicht harzt, sondern den sogenannten Kirschgummi bildet. Ein altes Hausmittel besteht darin, ein kleines Stückchen bei Halsschmerzen zu lutschen.

## KIRSCHSTIELENTÉE BEI HUSTEN

Beim nächsten Kirschkuchenbacken einfach die Stiele auf ein Geschirrtuch geben und trocknen. Bei Husten 10-15 getrocknete Stiele zerkleinern, mit 200 ml siedendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

## AUS ZWETSCHGENKERNEN AMARETTO ZAUBERN

Eine 1 Liter Flasche bis zur Hälfte mit Zwetschkernen füllen. 200 g Kandis und 700 ml Doppelkorn hinzugeben. 2-3 Monate reifen lassen. Durch ein Sieb seihen und genießen.

## MIT QUITTENSCHLEIM HUSTENREIZ LINDERN

1 TL Quittenkerne in 1 Tasse lauwarmes Wasser einlegen und eine Stunde stehen lassen. Anschließend abseihen. Es bildet sich eine gelartige Masse, der sogenannte Quittenschleim. Mit diesem gurgeln so oft es gut tut.

## MIT WALNUSSSCHALEN DEN GRILL ANHEIZEN

In eine Walnussschale ein Stückchen zusammengeknülltes Papier geben. Das Papier anzünden. Das Feuer brennt. Generell lassen sich Walnussschalen super verbrennen. Sie erzeugen eine enorme Hitze, so dass Umsicht geboten ist.



Weitere tolle Rezepte zur Genussregion finden Sie hier



# 16 Genussregion Niederbayern

*Gegründet 2020 durch das Amt für Ländliche Entwicklung (ALE) möchte die Genussregion Niederbayern traditionelle und moderne Aspekte der Lebensmittelproduktion aufzeigen.*

Welche Geschichten und Gesichter stecken hinter den Tellern, die tagtäglich vor uns stehen?

Mit der Genussregion Niederbayern blicken wir über den Tellerrand und stellen diejenigen in den Mittelpunkt, welche sich täglich für die guten, regionalen und heimischen Lebensmittel einsetzen.

## WIE SCHMECKT NIEDERBAYERN?

Wir zeigen die Vielfalt unserer Region vom Acker bis zum Teller, von der Tradition bis zur Zukunft auf. Dabei stehen wir für verantwortungsvolle Ernährung im Einklang mit unserer Umwelt und führen vor Augen: Hinter jedem Produkt steht die Natur, oft der Mensch und nicht selten auch ein Tier. Uns ist es wichtig, unsere Gesundheit, unsere Umwelt und unsere Region zu unterstützen.

## REGIONALES ESSEN IST WERTVOLL!

Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, die Gesellschaft für unsere hervorragenden, niederbayerischen Lebens- und Genussmittel zu begeistern. Und der Umwelt und den Menschen, die sich tagtäglich hinter unseren Tellern verbergen, die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen.

Haben Sie ein typisch niederbayerisches Rezept, das noch in unserer Datenbank fehlt? Oder sind Sie gar ein Meister in dessen Zubereitung? Dann melden Sie sich unter: [genuss@ale-nb.bayern.de](mailto:genuss@ale-nb.bayern.de)



**Weil jeder  
Bissen zählt.**

# weil heimat schmeckt.

## IMPRESSUM

Herausgeber / V.i.S.d.P.: Genussregion Niederbayern

Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern

Dr.-Schlögl-Platz 1, 94405 Landau a. d. Isar

Projektleitung: Miriam Dick, Michael Kreiner

Redaktion: Melanie Bäumel-Schachtner, Miriam Dick, Peter und Maria Gruber, Hermann Haydn,

Andreas Kinateder, Michael Kreiner, Karin Müller, Jürgen Pompe, Bernhard Senkmüller

Grafik & Layout: WEISSRAUM GmbH, Grafenau

Illustrationen: freepik.com, stock.adobe.com

Fotos: Fotostudio Eder, Armin Weigel, Matthias Ammer

Druck: Druck & Service Garhammer

Auflage: 5000 Stück

Gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus mit Unterstützung durch das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern und den Bezirk Niederbayern. Wir danken unseren lokalen Partnern und Unterstützern der Genussregion Niederbayern.

