



### Erdbeer-Spargelsalat mit Pistazieneis

Zutaten für 4 Portionen:  
300g frische Erdbeeren, 300g geschälter Bleichspargel, etwas weißer Balsamicoessig, 400g Pistazien-Eis, 2TL Zucker, 4 Zweige Minze, 1TL grüne Pfefferkörner aus der Lake, 1Prise Salz

Den Bleichspargel gründlich schälen und in hauchdünne schräge Scheibchen schneiden. Die gewaschenen und vom Stielansatz befreiten Erdbeeren werden längs ebenfalls in dünne Scheiben geschnitten. Spargel und Erdbeeren mit dem Zucker vorsichtig vermengen und nach Geschmack mit weißem Balsamico-Essig und einer Prise Salz abschmecken. Etwa 5–10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Minze waschen, die oberen Minztriebe abbrechen und zur Seite legen. Vom unteren dicken Stielende die Blätter abstreifen und diese in sehr feine Streifen schneiden. Die in einem Sieb abgewaschenen grünen Pfefferkörner und die Minzestreifen kurz vor dem Anrichten unter den Erdbeer-Spargelsalat geben. Auf gekühlten Tellern werden jeweils zwei Kugeln Pistazien-Eis in der Mitte arrangiert. Rundum das Eis richtet man den Salat und garniert mit den Minzespitzen.

### Ofen-Tomaten mit Schafskäsefüllung

Zutaten für 4 Portionen:  
8 reife Tomaten, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, 200g Schafskäse, 2 EL Semmelmehl, 2 EL Olivenöl, 2 Stiele Thymian, 2 Stiele Oregano, 1 kleines Bund Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

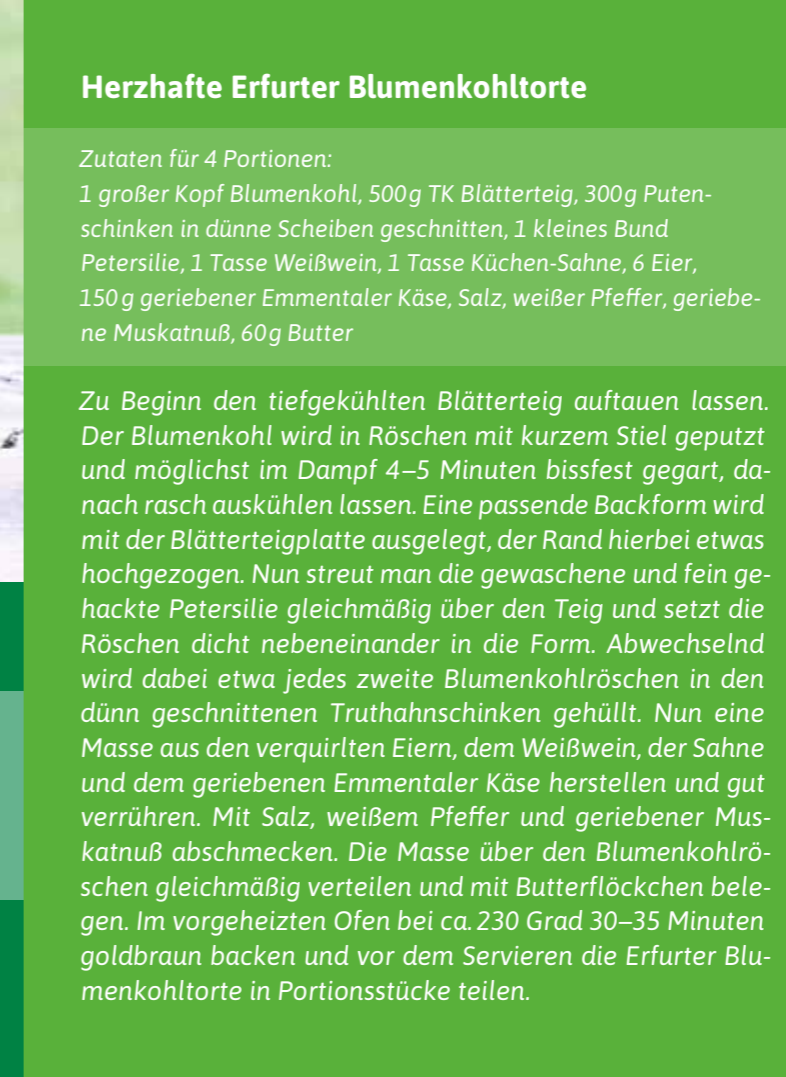
Von den Tomaten wird jeweils ein Deckel abgeschnitten. Mit einem Teelöffel alle Tomaten vorsichtig aushöhlen. Von innen mit etwas Salz und Pfeffer ausreiben. Die geschälte Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und mit den gut zerdrückten und zerriebenen Knoblauchzehen vermischen. Die abgezapften Blättchen von Thymian und Oregano werden gemeinsam mit der gewaschenen und von den dicken Stielen befreiten Petersilie mit einem scharfen Messer fein gehackt. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Nun die aufgeschlagenen Eier und die Semmelbrösel zugeben und alle Zutaten gut miteinander zu einer Creme vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Nun die Creme gleichmäßig in die Tomaten füllen, jeweils einen Deckel aufsetzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit dem restlichen Öl wird eine feuerfeste Form ausgefettet und die gefüllten Tomaten werden hineingesetzt. Die Tomaten bei 180 Grad in den vorgeheizten Ofen geben und 25–30 Minuten backen. Dazu schmecken Pellkartoffelchen, ofenwarmes Baguettebrot oder Chiabatta sehr gut.



### Kirsch-Quark-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen:  
500g Sauerkirschen, 80g Butter, 100g Zucker, 2 Eier, 500g Magerquark, 1 unbehandelte Zitrone, 60g Weizenmehl, 1/2TL Backpulver, 2 EL Mandelblättchen, 1 EL Zucker, 1 Messerspitze Zimtpuder, Puderzucker

Eine passende Auflaufform oder entsprechende Portionsförmchen werden mit etwas Butter ausgefettet. Die gewaschenen und entkernten Kirschen in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Die restliche Butter wird mit dem Zucker schaumig gerührt. Nun kommen die Eigelbe, der Quark und die geriebene Schale der unbehandelten Zitrone dazu. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls unterrühren. Die Eiklar werden zu steifem Schnee geschlagen und dieser wird vorsichtig unter die Quarkmasse gehoben. Zum Schluss kommen das Mehl, der Zimt und das Backpulver unter die Masse. Nun gibt man die Quarkmasse über die eingefüllten Kirschen und bestreut das Ganze mit den Mandelblättchen. Bei etwa 200°C wird der Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten goldbraun gebacken. Portionsförmchen benötigen nur etwa 30 Minuten! Mit Puderzucker bestreut wird der Auflauf zu Tisch gebracht und ist ein köstliches Dessert oder auch eine süße Hauptmahlzeit.



### Herzhafte Erfurter Blumenkohltorte

Zutaten für 4 Portionen:  
1 großer Kopf Blumenkohl, 500g TK Blätterteig, 300g Putenschinken in dünne Scheiben geschnitten, 1 kleines Bund Petersilie, 1 Tasse Weißwein, 1 Tasse Küchen-Sahne, 6 Eier, 150g geriebener Emmentaler Käse, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 60g Butter

Zu Beginn den tiefgekühlten Blätterteig auftauen lassen. Der Blumenkohl wird in Röschen mit kurzem Stiel geputzt und möglichst im Dampf 4–5 Minuten bissfest gegart, danach rasch auskühlen lassen. Eine passende Backform wird mit der Blätterteigplatte ausgelegt, der Rand hierbei etwas hochgezogen. Nun streut man die gewaschene und fein gehackte Petersilie gleichmäßig über den Teig und setzt die Röschen dicht nebeneinander in die Form. Abwechselnd wird dabei etwa jedes zweite Blumenkohlröschen in den dünn geschnittenen Truthahnschinken gehüllt. Nun eine Masse aus den verquirlten Eiern, dem Weißwein, der Sahne und dem geriebenen Emmentaler Käse herstellen und gut verrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und geriebener Muskatnuß abschmecken. Die Masse über den Blumenkohlröschen gleichmäßig verteilen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 230 Grad 30–35 Minuten goldbraun backen und vor dem Servieren die Erfurter Blumenkohltorte in Portionsstücke teilen.

## Gesunde Ernährung



Natürlich vom Gärtner  
Qualität aus Thüringen

Mit Unterstützung des:

Freistaat  
Thüringen

Ministerium  
für Infrastruktur  
und Landwirtschaft

Landesverband  
Gartenbau  
Thüringen e.V.

## Gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse aus Thüringen

Obst und Gemüse schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch viele lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Vitamine, Mineralstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe tragen mit zur gesunden, ausgewogenen Lebensweise bei und halten die Menschen für den Alltag fit. Es sollten täglich ca. 5 Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. Für Abwechslung im saisonalen Sortiment sorgen die regionalen Produzenten. Das Angebot an qualitativ hochwertigem Obst und Gemüse ist groß. Entsprechende Anbauverfahren (z.B. Kontrolliert-Integrierte Produktion) und Qualitätssicherungssysteme (z.B. QS, QS GAP) in Thüringen garantieren einen hohen Verbraucherschutz.

### Die Natur braucht Bestäuber –

Wildinsekten können genau diesen Beitrag leisten.

Mehr zum Thema erfahren Sie unter:

[www.InsektenGartenWelten.de](http://www.InsektenGartenWelten.de)

### Kontrolliert-integrierter Gemüseanbau in Thüringen

Die dem kontrolliert-integrierten Gemüsebau angeschlossenen Gartenbaubetriebe produzieren gesunde sowie hochwertige Nahrungsmittel bei gleichzeitiger größtmöglicher Schonung von Boden, Wasser und Natur. Die Gartenbaubetriebe produzieren verantwortungsbewusst Gemüse in hoher Qualität. Im kontrolliert-integrierten Gemüsebau werden Schädlinge möglichst natürlich bekämpft. Nur bei Überschreiten eines bestimmten qualitätsmindernden Schädlings- bzw. Krankheitsbefalls werden nützlingsschonende Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Um die Belastungen für Grundwasser durch Nitrat und den Nitratgehalt in Gemüse so gering wie möglich zu halten, wird im kontrolliert-integrierten Gemüsebau ausschließlich bedarfsgerecht gedüngt. Es werden Boden-, Blatt- und Fruchtproben entnommen und durch neutrale Untersuchungslabore untersucht. Verantwortlich in Thüringen ist der Erzeugerzusammenschluss „Arbeitsgemeinschaft kontrolliert-integrierter Gemüseanbau“.

Fast alle Gemüsebaubetriebe in Thüringen sind nach den Qualitätssicherungssystemen QS/QS GAP zertifiziert.

[www.q-s.de](http://www.q-s.de)

## Gemüseanbau in Thüringen



Die Hauptanbauggebiete von Gemüse in Thüringen sind das **Thüringer Becken/Raum Erfurt** (Blumenkohl, Kopfkohl), die Region um **Bad Langensalza** (Zwiebeln, Spargel), **Mühlhausen/Grossengottern** (Industriekopfkohl) und im Unterglasgemüseanbau **Alperstedt**. Die Freilandgemüseanbaufläche betrug im Jahr 2017 902 Hektar. Im Anbau unter Glas waren es 39,9 Hektar. Die Hauptkulturen im Freilandanbau sind **Spargel** (343 ha), **Kopfkohl**, **Blumenkohl** und **Speisezwiebeln**. Im Gewächshausanbau dominieren die **Tomaten** und **Paprika**. Der größte Teil der Gemüseproduktion wird über Erzeugerorganisationen an den Lebensmittel-Einzelhandel, die Verarbeitungsindustrie oder andere Großabnehmer vermarktet. Ein geringer Teil des Gemüses wird direkt abgesetzt.

### Was ist das QS/QS GAP-Prüfzeichen

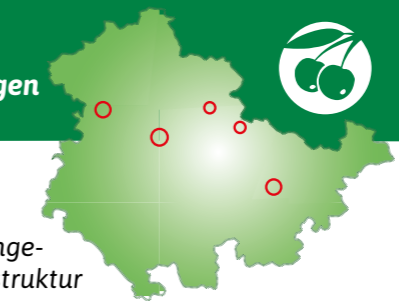
Das QS-System ist ein stufen- und unternehmensübergreifendes Qualitätssicherungssystem für die Herstellung, Verarbeitung und Vermarktung von Lebensmitteln. Das QS-Prüfsystem gewährleistet bei Obst, Gemüse und Kartoffeln eine stufenübergreifende Qualitätssicherung. Sie beginnt mit der Überprüfung des Anbaus und der Ernte, geht über den Großhandel bis hin zur Obst- und Gemüseke im Lebensmitteleinzelhandel. Das blaue QS-Prüfzeichen signalisiert dem Verbraucher die lückenlose Qualitätssicherung. Wesentlicher Bestandteil der Qualitätssicherung für Obst und Gemüse ist das Rückstandsmonitoring: Alle Systempartner haben sich verpflichtet, regelmäßig daran teilzunehmen und die genau definierten Vorgaben einzuhalten. Die Ergebnisse werden in der QS-Datenbank erfasst und ausgewertet. Dem international vernetzten Obst- und Gemüsemarkt wird QS durch gegenseitige Audit- und Standardanerkennungen gerecht. Das Qualitätszeichen vergibt die QS-Qualität und -Sicherheit GmbH.



# Natürlich gesund



## Obstbau in Thüringen



Im Jahr 2017 wurde in Thüringen auf 1.706 Hektar Obst angebaut. Die Obstartenstruktur sieht wie folgt aus: 60% Kernobst, 28% Steinobst, 12% andere Obstarten. Die Anbaufläche für den Frischmarkt beträgt 59%, für Verarbeitung sind es 41%.

Bedeutende Obstanbauggebiete in Thüringen sind: **Fahner Höhen** (Stein- und Kernobst für Frischversorgung und Verarbeitung, Holunder für Verarbeitung), **Kindelbrück** (Stein- und Kernobst für Frischversorgung und Verarbeitung), **Ostthüringen** (**Lumpzig**, **Schöngleina** mit Kern-, Stein- und Beerenobst für Frischversorgung und Verarbeitung), **Mühlhausen** (Steinobst für Verarbeitung), **Mönchpfeffel**.

Auf 1.069 Hektar werden in Thüringen **Äpfel** angebaut. **Sauerkirschen** werden auf 186 Hektar, **Süßkirschen** auf 267 Hektar und **Pflaumen** auf 147 Hektar angebaut. Alle marktrelevanten Obstanbaubetriebe in Thüringen sind nach den Kriterien von QS/QS GAP zertifiziert und produzieren nach den Richtlinien des Erzeugerzusammenschlusses „Arbeitsgemeinschaft kontrollierter-integrierter Obstbau in Thüringen“. Der überwiegende Teil der Obstbaubetriebe ist Mitglied in einer der ansässigen Erzeugerorganisationen.

### Kontrolliert-integrierter Anbau von Obst in Thüringen

Die „Richtlinien für den kontrolliert-integrierten Anbau von Obst“ beinhalten z. B. eine umfangreiche Erfassung aller Anbaudaten, Dokumentation der durchgeführten Maßnahmen bis hin zur Kennzeichnung und Vermarktung der Erzeugnisse. Der kontrolliert-integrierte Anbau ist ein umweltschonendes Produktionsverfahren, das sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert. Neben der bodenschonenden Bearbeitung kommt der zielgerichteten Pflanzenernährung eine besondere Bedeutung zu.

## Obst und Gemüse aus heimischer Erzeugung – denn das Gute liegt so nah

„**Deutschland – Mein Garten.**“ ist eine Initiative der Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO). Sie finden hier praktische Warenkudetipps und raffinierte Rezeptideen rund um Obst und Gemüse aus Deutschland. Außerdem können Sie sich über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Erdbeere, Kohl & Co. aus heimischer Erzeugung informieren. [www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)

Entwickeln Sie ein **besseres Gefühl für saisonales Obst und Gemüse** mit dem interaktiven Saisonkalender: [www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-frisch/saisonkalender](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-frisch/saisonkalender)

### 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag!

Diese einfache Handlungsregel steht im Mittelpunkt der Kampagne „5 am Tag“. Denn wer täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit vielen wichtigen Inhaltsstoffen. [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

### Regionaler Geschmack der überzeugt!

Weitere Informationen zu Gartenbaubetrieben und Hofläden, mehr Rezeptideen für eine gesunde regionale Küche sowie Termine und Veranstaltungen rund um das Thema Obst und Gemüse aus Thüringen finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.gartenbau-in-thueringen.de](http://www.gartenbau-in-thueringen.de)



Herausgeber: Landesverband Gartenbau Thüringen e.V.



Gestaltung sowie Food-Fotos:  
Ihr Partner in Sachen Grün – [www.mediadee.de](http://www.mediadee.de)  
Rezepte:  
Herbert Frauenberger – [www.privatkoch-frauenberger.de](http://www.privatkoch-frauenberger.de)