# WULKSFELDER KARTOFFELFIBEL

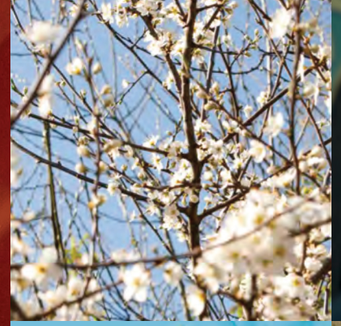
Die Kartoffel hat auf Gut Wulksfelde eine lange Tradition, denn auf dem Hof gab es neben den Tieren immer auch den Kartoffelanbau. Als wir 1989 mit der ökologischen Bewirtschaftung der Flächen begannen, bauten wir lediglich drei bis vier Sorten an. Wir erkannten schnell, wie gut die Kartoffeln bei uns wuchsen und waren von ihrem Geschmack begeistert. Also erweiterten wir die Anbaufläche und Sortenvielfalt. Heute bauen wir auf 35 ha zehn Sorten nach den Richtlinien des Ökologischen Anbauverbandes Bioland an. Unsere Wulksfelder Kartoffeln sind eine echte Delikatesse mit ausgereiftem Geschmack. Als vollwertiges Nahrungsmittel liefern sie viele wertvolle Bestandteile für eine moderne ausgewogene Ernährung und sind kalorienarm. Ob als ganze Knolle, in knusprigen

## UNSERE GENUSSKUGEL – KÖSTLICH UND WERTVOLL

Scheiben, als feines Püree oder köstlicher Auflauf, die Kartoffel ist ein Multitalent und hat die Bezeichnung „Beilage“ wirklich nicht verdient. Damit Sie mehr über unsere Kartoffeln erfahren und ebenso wie wir zu begeisterten Kartoffelgenießern werden, haben wir diese Fibel zusammengestellt. Sie handelt vom Anbau, von der Pflege und Ernte unserer Sorten und bietet kleine feine Rezeptideen vom Küchenchef Matthias Gfrörer aus der Gutsküche persönlich. Kommen Sie uns besuchen, und erleben Sie, wo und wie die Kartoffeln und viele andere unserer Erzeugnisse angebaut werden oder gedeihen. Sie werden schnell merken, dass die Qualität von einem Bauernhof etwas ganz Besonderes ist.

**BIO BEGINNT BEIM BAUERN.**

# 1 VON DER WÄRME WACHGEKÜSST: DAS VORKEIMEN UND SETZEN



Ab Februar werden unsere Kartoffeln aus ihrem natürlichen Winterschlaf geweckt: Bei 18 bis 20 °C werden sie innerhalb weniger Tage in Keimstimmung gebracht, sodass ihnen in der Folgezeit durch direkten Lichteinfall robuste, farbige Lichtkeime sprießen. Vorgekeimte Kartoffeln haben den Vorteil, dass sie schneller wachsen, wenn sie gepflanzt werden – und wir dadurch auch früher ernten können. Und das freut alle, die schon sehnsüchtig auf die neue, frische Ernte warten.

Im April hat sich der Boden dann so weit erwärmt, dass sich die Kartoffeln auch draußen wohlfühlen. Jetzt warten wir nur noch auf eine trockene, warme Zeit, dann können wir pflanzen. Hierfür haben wir eine Pflanzmaschine, die speziell für die vorgekeimten Kartoffeln entwickelt wurde. Äußerst behutsam legt sie die Kartoffeln in die Erde und häufelt einen Pflanzdamm auf. Die jungen Keime dürfen dabei keinesfalls beschädigt werden oder gar abbrechen.

Der Kartoffelanbau erfordert viel Sorgfalt von uns – und die Vorbereitungen beginnen lange, bevor wir die gekeimten Knollen in die Erde legen. Das Feld, auf dem Kartoffeln wachsen, hat eine 5-jährige Fruchtfolge, nur in einem Jahr davon werden Kartoffeln angebaut.

Wertvoller Dünger in Form von Mist von unseren eigenen Tieren ergänzt durch Pflanzenkompost, Gründüngung und Hülsenfrüchte erhalten die natürliche Bodenfruchtbarkeit.

# 2 PARADIES FÜR KARTOFFELN: WIR VERWÖHNEN SIE VON OBEN BIS UNTEN

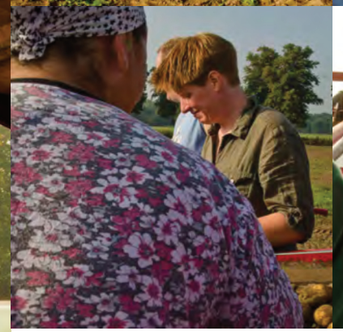
Auf den gut vorbereiteten und nährstoffreichen Dammreihen fühlen sich unsere Kartoffeln sehr wohl; leider aber auch viele andere Pflanzen. Und das heißt für uns: fünf bis sechs Wochen striegeln und häufeln, um das Unkraut zu regulieren. Dabei dürfen wir die Kartoffelpflanzen weder an den feinen Wurzeln noch im Blattwerk verletzen. Je mehr Blätter die Kartoffelpflanze mit der Zeit entwickelt, desto weniger Licht kommt an das Unkraut – und es verliert den Wettlauf um Licht und Nährstoffe.

Insgesamt wächst die Kartoffelstaude bis zu einem Meter hoch. Doch was wir über dem Boden nicht sehen: Ihre Blätter produzieren Zucker, den sie als Stärke in den Seitentrieben unter der Erde einlagern. Dadurch verdicken sich diese Seitentriebe zu Knollen, etwa 15 bis 20 pro Pflanze: das sind unsere neuen Kartoffeln.

Im Mai kommt die Zeit der Blüte. In weiß, gelb und violett erstrahlt ein ganzes Blütenmeer auf dem Acker und sieht prachtvoll aus. Während dieser Zeit sind unsere Pflanzen sehr empfindlich gegen lange Trockenperioden, in denen wir sie aber mit hofeigenem Wasser aus dem Brunnen beregnen können.

Das alte Wissen unserer Vorfahren über vielfältigeFruchtfolgen, Methoden natürlicher Düngung und die angepasste Bodenbearbeitung ist ein großer Erfahrungsschatz; er kommt bei uns zur Anwendung und wird ständig weiterentwickelt. So können wir heute beispielsweise den gefürchteten Kartoffelkäfer mittels eines Pflanzenpräparates auf Basis des biologischen Pflanzenschutzes natürlich bekämpfen.

# 3 BEHUTSAM AUS DER ERDE GEHOBEN: ERNTE UND LAGERUNG



Zwischen Ende Juni und September verwelkt die Staude und die Kartoffeln lösen sich von den Seitentrieben. Das ist für uns das Zeichen fürs Ernten. Mit dem Kartoffelroder holen wir sie aus dem Boden. Der schonende Umgang mit der reifen Frucht hat dabei oberste Prior-i tät: Kartoffeln sind bei der Ernte sehr empfindlich und müssen wie „rohe Eier“ behandelt werden.

Direkt auf dem Feld werden sie in Großkisten gefüllt und ins Kartoffellager gebracht, wo sie zwei Wochen bei 14 bis 16 °C ruhen, um vollständig abzutrocknen und eine feste Schale zu bekommen. Erst dann können wir sie abpacken und verkaufen.

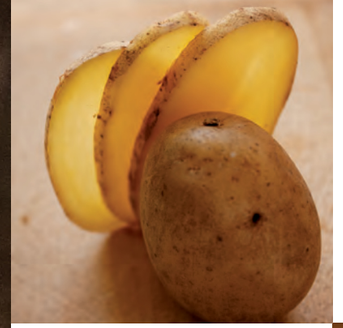
Übrigens beträgt die optimale Lagertemperatur ab Spätherbst 4 bis 6 °C. Bei unter 4 °C wandeln Kartoffeln ihre Stärke in Zucker um und werden sehr süß, bei 8°C beginnen sie zu keimen – und beides soll verhindert werden. Die mittelfrühen und späten Sorten können gut gelüftet, dunkel und trocken lange gelagert werden, sie entwickeln dabei erst ihr volles Aroma. Die frühen Sorten halten nur bis Weihnachten.

Kartoffeln sind wahre Energielieferanten für den Menschen: Sie enthalten 14% Stärke. Durch Garen wird die Stärke für uns verwertbar, und die im Darm entstehende Glukose ve-r sorgt Körper und Geist optimal. Zudem ist sie einer der wertvollsten pflanzlichen Eiweißlieferanten und hat mehr Vitamin C als viele Apfelsorten und mehr Kalium als Bananen. Für alle, die glauben, die Kartoffel seieinDickmacher: Sie hat lediglich 0,1% Fett und ca. 70 kcal pro gekochten 100 Gramm. Wer sie allerdings mit viel Fett zubereitet als Pommes oder Chips, hebt ihre guten Eigenschaften wieder auf.

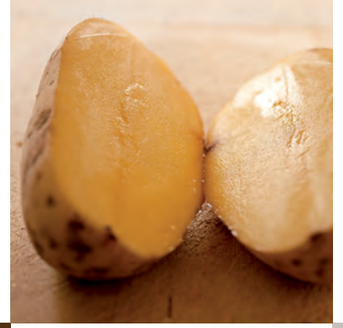
Es gibt rund 170 Kartoffelsorten im ökologischen Landbau und einige Namen klingen so verheißungsvoll wie Rosa Tannenzapfen, Blauer Schwede, Bamberger Hörnchen und Sissi. Kartoffeln werden zum einen nach dem Zeitpunkt der Ernte in frühe, mittelfrühe und späte Sorten unterschieden; zum anderen nach ihrem Kochverhalten in festkochend,

# VIELFALT: SINNVOLL IN DER NATUR – SCHMACKHAFT FÜR UNS

vorwiegend festkochend und mehlig kochend. Danach entscheidet sich ihre optimale Verwendung für Kartoffelsalate, Gratins, Kartoffelklöße oder Püree. Wir bauen zur Zeit acht Sorten an, probieren aber auch immer wieder neue Züchtungen aus. Wichtig ist, dass unsere Sorten zu unserem Boden und Klima passen, widerstandsfähig sind und vor allem lecker schmecken.



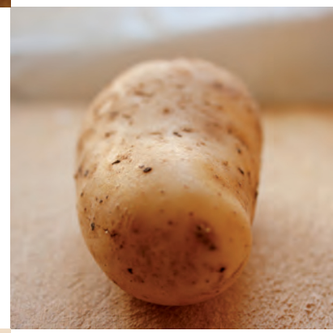
**Musica**
Diese tiefgelbe, festkochende Kartoffel hat hervorragende Geschmacks-eigenschaften und ist unsere früheste Sorte, also perfekt für den Start in die neue Kartoffelsaison.



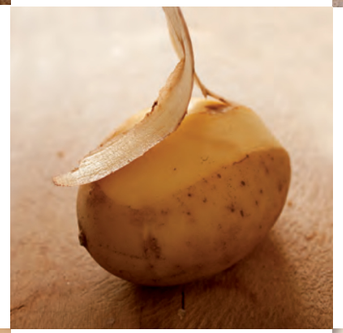
**Almonda**
Eine mittelfrühe, lagerfähige, festkochende Speisekartoffel mit gelber Fleisch- und Schalen- farbe. Sehr guter Geschmack. Perfekt als Salat-, Brat-, Salz- oder Pellkartoffel. Diese deutsche Kartoffelsorte schmeckt besonders lecker und ist wohlgeformt.

**Otolia**
Die Otolia ist eine unser beiden vorwiegendenfestkochenden Kartoffelsorten. Sie ist bekannt für eine schöne runde Form. Besonders gerne wird die Sorte für Pommes, aber auch für Ofenkartoffel, Gratin oder Salz- und Pellkartoffel verwendet.

**Allians**
Diese festkochende, mittelfrühe Sorte mit langovaler Knolle und glatter Schale hat tiefgelbes Fleisch. Geschmacklich mild ist sie sehr gut geeignet für Salate und als Salzkartoffel. Sie zeichnet sich durch eine besonders gute Lagerfähigkeit aus.

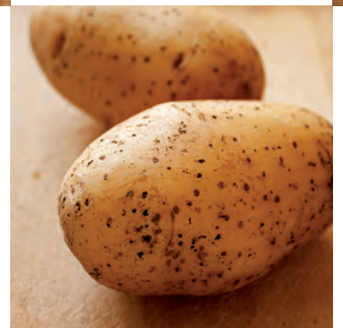


**Belana**
ist eine festkochende Kartoffelsorte und gilt als Nachfolgerin der beliebten Sorte Linda. Sie hat einen cremig-buttrigen Geschmacku n d eine schöne, glatte Schale. Sie ist in der Küche vielfältig verwendbar und besitzt eine gute Lagerfähigkeit.



**Gunda**
ist eine frühe, mehligkochende Kartoffelssorte mit einem hohen Stärkeanteil. Gerichte wie Kartoffelpüree, Knödel, Reibekuchen, Kroketten, Kartoffelsuppen so- wie Eintöpfe gelingen mit Gunda besonders gut. Sie hat einen leckeren kartoffeligen Geschmack

**Agria**
Die Agria ist auch vorwiegend festkochend und bekannt für ihren hohen Anteil an Stärke, der dafür sorgt, dass sie beim Kochen leicht zerfällt. Sie ist nicht zu übertreffen, wenn es um Pürées, Klöße und Eintöpfe geht.



**Simonetta**
Die festkochende Kartoffelsorte Simonetta ist bekannt für ihre sehr gelbfleischige Farbe. Besonders gerne wird sie für Kartoffelsalate verwendet, da sie ihre schöne Farbe auch beim Kochen behält. Sie ist zudem eine sehr gute Lagerkartoffel.

# 5 BIO ERLEBEN: GUCKEN, STAUNEN, SELBER ERNTEN

Was gibt es Schöneres als selber ernten? Wir laden Sie an allen Wochenenden im September jeweils von 9 bis 17 Uhr ein, Ihre Kartoffeln eigenhändig direkt von unserem Acker zu ernten – ein Erlebnis für die ganze Familie. Mit Eimern, Spaten und Gummistiefeln ausgerüstet können Sie über das Feld ziehen: Ein Spatenstich und dann leicht anheben, schon kommen die reich behangenen Wurzelausläufer mit den neuen, erdigen Kartoffeln an die Oberfläche. In große Kartoffelsäcke abgefüllt nehmen Sie Ihre Ernte mit nach Hause. Die Kartoffelsäcke stel- len wir, Spaten oder Schaufel bringen Sie bitte mit. Bei Regen können leider keine Kartoffeln geerntet werden.

**Der Wulksfelder Kartoffelmarkt**

Jährlich an einem Samstag im September laden wir Sie von 10 bis 18 Uhr auf das Gutsgelände ein. Köstliche Kartoffelspezialitäten, der beliebte Wulksfelder Krus- tenbraten und viele andere Bio-Leckereien verlocken zum Schlemmen. Zahlreiche Kunsthandwerker präsen- tieren Erlesenes aus Filz, Wolle, Stein und Holz. Unsere kleinen Besucher begeistert ein umfangreiches Kinder- programm rund um die tolle Knolle. Und weil auch an diesem Tag Kartoffeln selber geerntet werden können, steht unser Trecker für die Fahrt zum Feld bereit!

Auch unsere ganzjährigen Angebote wie die kleine Hofführung und Veranstaltungen mit Schulklassen drehen sich in der Kartoffelzeit rund um die Wulks- felder Genussknolle. Schauen Sie am besten im Ver- anstaltungskalender (liegt im Hofladen aus) oderim Internet nach – es ist bestimmt etwas für Sie dabei.

# KARTOFFELN SIND GESCHMACKLICHE WUNDERTÜTEN

MATTHIAS GFRÖRER ·GUTSKÜCHE

Wussten Sie schon, dass unsere köstliche Knolle auch Erdapfel, Erdbirne, Grundbirne oder Grumpern genannt wird? Und dass der Name Kartoffel ursprünglich eine Verwechslung war? Die Kartoffel wurde nämlich aufgrund ihres knollenartigen Äußeren für einen Erdpilz, den Trüffel gehalten. Also leitete man ihren Namen ab: aus Tartuffel, italienisch tartufolo bis hin zu unserer Kartoffel.

Ein paar einfache, sehr leckere Kartoffelvarianten finden Sie auf den folgenden Seiten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und gutes Gelingen!

Pellkartoffeln, Drillinge und junge Schmorkartoffeln: frisch geerntet gehören sie für mich zum Schmackhaftesten, was es gibt. Als i-Tüpfelchen füge ich frische Butter und Meersalz hinzu, einfach köstlich! Unsere Wulksfelder Kartoffeln schmeicheln fast allen Speisen der internationalen Küche mit ihrer schlichten Eleganz und wehren sich vehement mit Form, Farbe und Vielfalt gegen den nüchternen Status einer „Sättigungsbeilage" – überzeugen Sie sich am besten selbst, in Ihrer Küche oder in unserer Gutsküche direkt auf dem Hofgelände. Ein wechselnder Mittagstisch und raffinierte Abendkarten bieten Ihnen vielfältige Geschmackserlebnisse unter - www.gutskueche.de / Telefon: 040-6441 9441.

## Rösti, Puffer & Reibekuchen ·Der Klassiker für die ganze Familie

### Zutaten:

700g Kartoffeln
1 EL Mehl
1 Ei
2 Möhren
5 EL Rapsöl 2 Pr. Salz
1 Pr. Zucker
1 Pr. Pfeffer und Muskat

Ein immer wieder beliebter Klassiker ist der Puffer mit grobem Apfelmus - natürlich am besten selbst gemacht! Doch auch die feinere Variante mit Rauchlachs und Sauerrahm hat unge Changes Beliebtheit. Ihr schmeckt gesunden Familienessen plan.

### Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten waschen und schälen, anschließend auf einer groben oder aber – je nach Bedarf – einer mittleren/feinen Reibe raspeln.
Nachdem die Kartoffel gerieben ist, sie mit Salz und Zucker abschmecken und durchkneten, dabei 2/3 des Wassers abgießen/auspressen.
Zur Reibekartoffel nun die geriebene Karotte, das Mehl und das Ei untermengen.
Gegebenenfalls noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.
Dann zügig die Reibekuchenmasse in neutralem Fett (z.B. Rapsöl) in einer Pfanne ausbacken, dazu das Öl in der Pfanne erhitzen und die Puffer mit Hil- fe eines Löffels in 8-10 cm große Häufchen in das heiße Fett setzen. Von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten… guten Appetit.

## Feine Kartoffelcremesuppe ·„Everybody´s darling“

### Zutaten:

… im Sommer-Vichy Soisse, kalt
1 Kg Kartoffeln ·1 Gemüsezwiebel (400g) 3 Stangen Staudensellerie (80g)
5 EL Olivenöl ·120g Butter
2,5 l Gemüsebrühe
500 ml Schmand oder Saure Sahne
1 TL Zucker ·2 TL Salz ·1 Pr. Muskat ·1 Pr. Curcuma
1 TL schwarzen gem. Pfeffer

… mmmh im Winter, heiss
1 Kg Kartoffeln ·1 Gemüsezwiebel (400g)
1 Pastinake ( 100g) 100g Butter ·6 EL Rapsöl
2,5l Gemüsebrühe ·500ml Sahne oder Milch
1 TL Zucker, 2TL Salz ·1 Pr. gem. Pfeffer und Paprika
1 TL frischen Majoran 100g mageren Speck

### Zubereitung:

Alle Gemüse waschen und putzen/schälen, anschließend in haselnussgrosse Würfel schneiden und mit dem Öl und Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen.
(Die Sommervariante mit leichter Färbung – die Wintervariante gerne mit leichter Nussnote und etwas kräftigerer Färbung).
Mit Salz, Zucker und den Gewürzen vorschmecken beim Anschwitzen leicht mitrösten (Vorsicht wegen der Topfhitze!).
Sobald die Kartoffelwürfel glasig werden, mit Brühe ablöschen und den Suppenansatz auffüllen. Auf milder Hitze die Einlage weich köcheln/simmern.
Nun die Milchprodukte zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs den Suppenansatz fein mixen bis sich eine samtige Suppe ergiebt. Beim Mixen mit Salz, Zucker und den Gewürzen abschmecken.

## Omi´s Kartoffel-Rübenstampf

### Zutaten:

800 g Kartoffeln 3 Möhren
1 Pastinake
1 Prise Salz,
1 Prise Zucker 150 g Butter
50 ml natives Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Kartoffeln und Wurzeln waschen und schälen. Anschließend in große Stücke schneiden und mit Salz und Zucker in einen Kochtopf mit Wasser geben. Die Stücke müssen mit Wasser bedeckt sein. Nun bei mittlerer Hitze gar köcheln lassen. Anschließend das restliche Kochwasser abgießen und mit Öl & Butter zusammenstampfen und abschmecken.

## Kartoffel-Haselnusssplinsen

### Zutaten:

600g Kartoffel gekocht 2
EL Stärke
2 EL Mehl
1 Msp.Backpulver
2 Ei
3 Eigelb
100g Puderzucker
3 EL Haselnussöl
50g Haselnuss gestoßen
1 Pr. Salz
1 Prise von Zimt, Pfeffer und Muskat
1 EL Butter und 6 EL Rapsöl zum Ausbacken

### Zubereitung:

Kartoffeln fein pressen und mit allen restlichen Zutaten (außer den Haselnüssen) im Mixgerät/Cutter glattmixen. Haselnüsse mörsern/kleinstoßen und unterheben.
Mit den Gewürzen abschmecken. In einer heißen Pfanne mit Butter & Öl als runde Plätzchen “Plinsen“ oder mit Hilfe eines „Plinseneisens“ goldgelb kross ausbacken.

Landluft pur - und das direkt vor den Toren Hamburgs. Hier, am oberen Alsterlauf, liegt das Gut Wulksfelde. Seit 1989 betreiben wir eine vielseitige konsequent ökologische Landwirtschaft. Dazu gehören unsere eigene Gutsbäckerei, eine Gärtnerei, unser moderner Hofladen, der Lieferservice mit Onlineshop und auch unser Bio-Restaurant „Gutsküche“ mit feiner Landhauskost und das Gutskaffee.
Hier ist immer etwas los – und wir freuen uns auf Ihren Besuch: Sie können das landwirtschaftliche Ambiente genießen, mit ihren Kindern im

## BIO BEGINNT BEIM BAUERN.

Tiergarten den direkten Kontakt zu den Tieren suchen oder den Abenteuerspielplatz erkunden, einen Einkaufsbummel im Hofladen mit Kaffee und Kuchen ausklingen lassen oder auch zu einer unserer vielen Veranstaltungen auf den Hof kommen: Thematische Hofführungen, vielseitige Märkte, ein Angebot für Ferienkinder und Schulklassen oder Verkostungen im Hofladen: alles informativ, unterhaltsam und immer auch lecker. Hier erleben Sie, wie das Gute vom Gut entsteht!

GUT WULKSFELDE

Bioland

**BIO ERLEBEN.**

**Gut Wulksfelde GmbH · Wulksfelder Damm 15–17**
**22889 Tangstedt · Tel: 040/644 251–0 · www.gut-wulksfelde.de**