

„AUF DIE SÜSSE TOUR“ mit Zora Klipp



AUF DIE SÜSSE TOUR



HIER GEHT'S
LANG

Die Köchin Zora Klipp begibt sich auf eine Tour quer durch Deutschland – auf den Spuren von Rübenzucker und Zuckerrüben. Sie besucht dabei Zuckerfabriken und Rübenfelder, spricht über Ernährung und taucht in die Welt der Forschung ein. Und natürlich wird gekocht.

Die süße Tour macht deutlich, wie verwurzelt die Zuckerwirtschaft in den Regionen ist. Zudem ist sie entscheidend für die Versorgung mit nachhaltigem Rübenzucker. Die Zuckerrübe schafft Wertschöpfung, Verbundenheit und Zukunft im ländlichen Raum. Das zeigen die Geschichten der Menschen, die wir auf der Tour kennenlernen.

STATIONEN

- Klein Wanzleben:** Aus der Rübe wird Bioethanol
- Hamburg:** Zucker in unserer Ernährung
- Göttingen:** Forschung rund um die Rübe
- Penzing:** Bio & seine Herausforderungen
- Jülich:** Zuckerproduktion und die Frage nach der Energieversorgung
- Anklam:** Ein Dorf, das von Zucker lebt
- Hildesheim:** Kunst und Zuckerrübe



Ein Rezept aus Berlin

ZIEGENKÄSE-PRALINEN MIT ZWIEBEL-CHUTNEY

Das Vorgehen:

Pralinen:

- 1.** Ziegenfrischkäse und Frischkäse miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Die Masse nun mit den Händen zu kleinen Pralinen formen.
- 3.** Den Schnittlauch und die Petersilie hacken und mit den Nüssen und den Cranberries vermengen.
- 4.** Die Pralinen nun darin wälzen.

Chutney:

- 1.** Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 2.** Diese nun in Öl für 7–10 Minuten anschwitzen, bis sie schön glasig sind.
- 3.** Anschließend den Zucker und das Salz hinzufügen und für 2–3 Minuten unter ständigem Rühren auflösen und leicht karamellisieren.
- 4.** Nun mit dem Balsamico ablöschen, den Thymian hinzufügen und auf kleinster Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- 5.** Anschließend etwas auskühlen lassen und zu den Pralinen servieren.

Zutaten:

300 g Ziegenfrischkäse
200 g Frischkäse
Salz
Pfeffer
200 g geröstete und gehackte Walnüsse
100 g gehackte Cranberries
1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie

Für das Chutney:

500 g rote Zwiebeln
3–4 EL Sonnenblumenöl
100 g Zucker
1 TL Salz, Pfeffer
150 ml Aceto Balsamico
3–4 Zweige frischer Thymian





Ein Rezept aus Klein Wanzleben

CRÊPES SUZETTE

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Mehl
3 Eier
Salz
2 EL Zucker
150 ml Milch, 3,5%
3–4 EL Mineralwasser
Öl zum Ausbacken

Für den Sud:

3 Orangen
3 EL Zucker
50 g Butter
100 ml Orangensaft
5 EL Cointreau
5 EL Cognac

Deko:

gehackte Pistazien



QR-CODE
ZUR FOLGE

Das Vorgehen:

- 1.** Alle Zutaten bis auf das Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Erst im Anschluss langsam das Wasser einrühren.
- 2.** Den Teig 10–15 Minuten ruhen lassen.
- 3.** Den Teig anschließend in einer leicht gefetteten Pfanne zu dünnen Crêpes ausbacken.
- 4.** Von einer Orange die Haut abreiben und beiseitestellen. Die Orangen mit einem Messer schälen, sodass auch gleich die weiße Haut mit abgeschält wird. Die Orangen nun in Scheiben schneiden.
- 5.** Die 3 Esslöffel Zucker in einer Pfanne karamellisieren, die Butter darin schmelzen und mit dem Orangensaft und dem Cointreau ablöschen. Die Orangenscheiben und den Abrieb dazugeben und etwas einkochen. Die Orangenscheiben wieder herausnehmen und bis zum Servieren beiseitestellen.
- 6.** Die Crêpes durch den Sud ziehen und Dreiecke falten. Den Cognac in die Pfanne geben und anzünden. Wenn die Flamme erloschen ist, die Crêpes auf einem Teller anrichten und mit den Orangenscheiben und gehackten Pistazien garnieren.



Ein Rezept aus Penzing

ARME RITTER

Das Vorgehen:

- 1.** Die Milch mit den Eiern verquirlen und die Brotscheiben darin eintunken.
- 2.** Danach die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 3.** Die Brotscheiben abschließend mit Zimt und Zucker bestreuen und in der Pfanne wenden.
- 4.** Fertig sind sie, wenn der Zucker karamellisiert ist.

Zutaten:

8 Scheiben altes
(auch hartes) Weißbrot
oder alte Semmeln
2 Eier
200 ml Milch
Zimt und Zucker
Butter zum Anbraten



QR-CODE
ZUR FOLGE

ÜBER ZORA



Zora Klipp ist Köchin aus und mit Leidenschaft und unter anderem bekannt aus ARD, NDR oder funk. In Hamburg betreibt sie ein Café, die weidenkantine, und hat drei Kochbücher, eine Gewürzlinie und Kochutensilien herausgebracht.





Ein Rezept aus Göttingen

EINGELEGTE GURKEN

Zutaten:

1–2 kg Einlegegurken
2 Zwiebeln
150 g Zucker
300 ml Essig
2,7 l Wasser
75 g Salz
Dill
Schwarze
Pfefferkörner
Piment
Senfkörner

Das Vorgehen:

- 1.** Die Gurken waschen.
- 2.** 75 Gramm Salz auf 1 Liter Wasser geben und das Salzwasser über die Gurken gießen.
- 3.** 12–24 Stunden an einem kühlen Ort ziehen lassen.
- 4.** Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Gürkchen erneut waschen und trocknen.
- 5.** Alle restlichen Zutaten in einen Topf geben und für 3–5 Minuten kochen lassen.
- 6.** Die vorbereitete Marinade über die Gurken gießen, die Gurkengläser gut schütteln und bei Bedarf Marinade nachfüllen.
- 7.** Gläser mit Gurken, Piment und Senf sofort verschließen und dunkel lagern.



**QR-CODE
ZUR FOLGE**



Ein Rezept aus Hamburg

ENERGYBALLS

Das Vorgehen:

1. Die getrockneten Früchte klein hacken, Kokosfett schmelzen und mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Danach kleine Bällchen formen.
3. Die Energyballs dann in Kakaopulver oder Kokosflocken wenden.

Zutaten:

100 g Aprikosen
100 g Datteln
40–50 g geröstete, gemahlene Cashews
40–50 g geröstete, gemahlene Haselnusskerne
40–50 g geröstete, gemahlene Walnusskerne
50 g Haferflocken
1 EL Kokosöl oder Nussmus

Optional:

100 g Kokosflocken oder etwas Kakaopulver

#BEWEGUNG



Bewegung ist ein entscheidender, aber zu wenig betrachteter Faktor bei Übergewicht. Dazu sprechen Mirko Eichner von der Plattform Ernährung und Bewegung und Dr. Christina Niermann von der Medical School Hamburg im Podcast.



**QR-CODE ZUM
PODCAST**

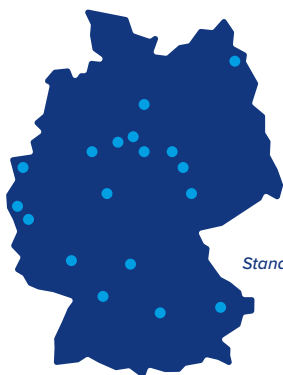


**QR-CODE
ZUR FOLGE**



#WIRSINDZUCKER

18 Zuckerfabriken
gibt es in
Deutschland.



Stand 2023



Rübenanbauende
Betriebe gibt es.

Wirtschaftsjahr 2022/23



5.702

Beschäftigte umfasst die Gesamt-
belegschaft der Zuckerindustrie
inkl. Auszubildende.

Stand 2022



der Wert-
schöpfung aus
der Zucker-
wirtschaft
bleiben in
der Region.



MIND. 50.000 JOBS

in Deutschland hängen an der Zuckerindustrie, er-
rechnet nach der Belegschaft im Jahresdurchschnitt
2022. Der Beschäftigungsmultiplikator einer Zucker-
fabrik liegt hier bei mindestens 1:9 (vgl. Wifor 2013).

Impressum

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. (WVZ)

Verein der Zuckerindustrie e.V. (VdZ)

Friedrichstraße 69

10117 Berlin

Telefon: +49 30 2061895-0

e-mail: wvz-vdz@zuckerverbaende.de

www.zuckerverbaende.de