



Kerstin Oldendorf



Naturpädagogik, Köln & Bonn



Bornheimer Spargelkönigin 2022

Mein Name ist **Kerstin Oldendorf**. Ich glaube, ich bin das typische Beispiel für das Prinzip: „Einmal der Natur zu nahegekommen, für immer verwurzelt.“

Nach dem Abitur entschied ich mich für die Landwirtschaft – zunächst im Studium, später machte ich eine Ausbildung zur Gärtnerin im Gemüsebau. Insgesamt neun Jahre verbrachte ich in der konventionellen Landwirtschaft im Rheinland, zwischen Kohl, Erdbeeren und Rhabarber, bis ich zu einem Start-up wechselte und deutschlandweit Gemüsegärten pflanzte. Anschließend verbrachte ich einige Zeit in einem Waldwirtschaftsunternehmen und holte mir dort einen Einblick in ein völlig neues und sehr komplexes Themenfeld – den Wald.

Da mir der Umgang mit Menschen so viel Spaß macht, beschloss ich mich zur Natur- und Umweltpädagogin weiterzubilden.

Zudem bewirtschaftete ich einen Naturgarten mit reichlich Gemüse in Permakulturmanier.



Mein Lieblingsrezept

Spargel-Zitronen-Fettuccine

(für 4 Personen)

1 kg erntefrischer Bornheimer Spargel*
500 g grüne oder rote Fettuccine
250 ml Gemüsebrühe
1 große Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl

150 g Parmesan
1 Ei
200 ml Weißwein
1-2 Knoblauchzehen
etwas Salz & Pfeffer

Den Spargel waschen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Fettuccine nach Anleitung in Salzwasser kochen. Den vorbereiteten Spargel für die letzten 3-5 Minuten mit zu den Nudeln geben. Er sollte noch etwas bissfest bleiben. Nudeln und Spargel abgießen und beiseite stellen.

Tipp: etwas von der Brühe aufheben!

Den geschälten Knoblauch leicht in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die Gemüsebrühe, den Saft der Zitrone und den Weißwein hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Fettuccine und den Spargel zu der Zitronen-Weißweinbrühe in die Pfanne geben. Den Parmesan, das Ei und etwas Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen und vorsichtig unterheben.

Sollten die Nudeln zu viel Flüssigkeiten aufsaugen, kann etwas von dem aufbewahrten Nudel-Spargelwasser hinzugegeben werden.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit etwas Zitronenabrieb und frischem Pfeffer garnieren.

Guten Appetit!

* Bei welchen Erzeugern Sie den original Bornheimer Spargel kaufen können, erfahren Sie hier:

www.spargelausbornheim.de