

# NATÜRLICH VON HIER GUTES AUS DER REGION

Anzeigensonderveröffentlichung



## Leckerbissen und kulturelle Angebote

Regionalinitiative Prignitz Ruppin will den Nordwesten Brandenburgs stärken

**PRIGNITZ/OSTPRIGNITZ-RUPPIN.** Eine Kostprobe besonderer regionaler Leckerbissen konnten sich Gäste der landesweiten Brandenburger Landpartie am 14. und 15. Juni auch im Örtchen Katerbow verschaffen. Dort ging der gemeinsam von Spitzenkoch Matthias Kleber und der Regionalinitiative Prignitz Ruppin kreierte „Temnitz-Burger“ tatsächlich weg wie warme Semmeln und fand begeisterten Zuspruch. Kulinarische Genüsse sind für die Initiative, die auch die Katerbow Landpartie mit auf die Beine gestellt hatte, jedoch nur eine

Möglichkeit, um interessierte Touristen und Einheimische auf regionale Attraktionen aufmerksam zu machen. „Die Region Prignitz Ruppin hat unglaublich viel zu bieten. Das wollen wir zeigen und Menschen neugierig machen“, so Eva Paulus, Vorsitzende der 2017 gegründeten Regionalinitiative und Inhaberin der homemade GbR. Dabei denkt sie auch an die vielen kulturellen Angebote, die es wert sind, gehört, gesehen und erlebt zu werden. Schon jetzt ist die Regionalinitiative Impulsgeber und Motor einer überaus fruchtbaren und

„Die Region Prignitz Ruppin hat unglaublich viel zu bieten. Das wollen wir zeigen und Menschen neugierig machen.“

**Eva Paulus**  
Vorsitzende der Regionalinitiative und Inhaberin homemade GbR



Et voilà: der Temnitzburger.

stabilen Zusammenarbeit der beiden Landkreise Ostprignitz-Ruppin und Prignitz, vertreten durch die REG Regionalentwicklungsgesellschaft Nordwest-

**Amtsleiter Thomas Kresse (r.) durfte den Temnitz-Burger gemeinsam mit Henrik Stamer von der Ölmühle Katerbow (l.) und Spitzenkoch Matthias Kleber zubereiten - und probieren.**  
Fotos: Amt Temnitz, Adobe Stock/Joost, Regionalinitiative Prignitz Ruppin

brandenburg mbH und den Tourismusverband Prignitz e.V. Jenseits der Förderung der regionalen Angebotsvielfalt will sie existierende Wertschöpfungsketten und deren stabiles Wachstum unterstützen. Dabei geht es immer wieder auch um tragfähige Kooperationen regionaler Akteure, um kurze Wege zwischen Produktion und Vermarktung zu ermöglichen. Eine wichtige Voraussetzung sind stabile Netzwerke. Und die hat die Initiative tatsächlich bauen können: Aus den knapp 20 angeschlossenen Unternehmen bei ihrer Gründung sind unterdessen über 100 Mitgliedsfirmen geworden, die ein aktives Miteinander pflegen. Zum Beispiel bei der Veranstaltung „Gemeinsam am Tisch“, die die Initiative drei bis vier Mal im Jahr organisiert, um geladene Gäste, regionale Lieferketten und Gastronomen sowie die örtlichen Pressevertreter auf kulinarische Möglichkeiten in und aus der Region aufmerksam zu machen. „Bei diesen Events kreieren regionale Köchinnen und Köche in regionalen Restaurants und Gasthäusern mehrgängige Festtags-Menüs, die ausschließlich aus regionalen Produkten zubereitet werden und schaffen beste Gelegenheit zum regionalen Austausch“, betont Eva Paulus.

Und wer es nicht schafft, bei solchen Anlässen dabei zu sein, kann sich auf der Website der Initiative unter: [www.regional-prignitz-ruppin.de](http://www.regional-prignitz-ruppin.de) über das attraktiv gestaltete „Regio-Kochbuch“ schon einmal den Mund wässrig machen und zu eigenen Kreationen motivieren lassen. Da ist dann etwa ein „Pritzwäcker Knieperteller“ ebenso zu finden wie eine „Kürbis-pizza“. Entsprechende Genüsse finden sich auch auf dem „Kulinarischen Kalender“ der Initiative nach einer Idee des Tourismusverbandes. Jedes Jahr wird ein neuer, aufwendig gestalteter Wandkalender mit zwölf neuen Rezepten aus lokal produzierten Lebensmitteln veröffentlicht. Um auch den Einkauf nachhaltig regional und hochwertig zu gestalten, bietet der „Einkaufswegweiser Prignitz-Ruppin“ zudem vielfältige Kontakte und die Einladung, sich in zahllosen Hofläden oder kleinen Produktionsstätten umzusehen und auszustatten. Insgesamt ein ambitioniertes Angebot, von dem die Initiative in Zukunft noch viel mehr hören lassen will.

## Bei Hitze viel trinken, aber auch richtig essen

Gemüse und Obst haben mit unter hohe Wasseranteile

**BRANDENBURG.** Hitze ist derzeit sozusagen in aller Munde. Die zurückliegenden und eventuell noch bevorstehenden Rekordtemperaturen sind ein Diskussionsthema. Da der Körper an heißen Tagen durch Schwitzen viel Wasser verliert, seien Obst- und Gemüsesorten mit einem hohen Wasseranteil besonders empfehlenswert, heißt es etwa bei der Techniker Krankenkasse. Dabei spielen Lebensmittel eine Rolle, die oft auch in der Region produziert werden. Ein Beispiel dafür sind Salatgurken, die zu einem Großteil (etwa 96 Prozent) aus Wasser bestehen. Außerdem enthält das Gemüse Calcium, Eisen, Zink, Vitamin A, B-Vitamine und Vitamin C. Da sich die meisten Nährstoffe unter der Schale befinden, sollten Gurken nach gründlichem Waschen mit der Schale verzehrt werden, etwa in einem Salat mit anderem Gemüse. Blattsalate wie Endivie, Feldsalat, Rucola oder auch Radicchio punkten im Sommer ebenfalls mit einem Wassergehalt von mehr als 90 Prozent. Tomaten haben einen Wassergehalt von 94 Prozent. Zudem sind sie kalorienarm, enthalten

aber reichlich Vitamin C, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe. Für die rötliche Färbung der Tomate ist beispielsweise das Carotinoid Lycopin verantwortlich, das zu den gesunden Antioxidantien gehört, die den Körper vor freien Radikalen schützen. Tomaten sind sehr beliebt und in der Küche vielfältig nutzbar: Sie passen in Salate, lassen sich zu Suppen, Suppen und auch zu Grillgut verarbeiten. Zucchini und Paprika lassen sich ebenfalls sowohl in gekochter Form als auch roh als Snack, Salat oder Smoothie genießen. Das sorgt im Sommer für Abwechslung, Frische und Genuss. Wasserreiche Obstsorten sind etwa Wassermelonen, Beerenfrüchte, Pfirsich sowie Ananas und Erdbeeren. Erdbeeren zählen aus botanischer Sicht nicht zu den Beeren, sondern zu den Sammelnussfrüchten. Sie enthalten reichlich Vitamin C, Folsäure und viele Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Eisen und Zink. Außerdem liefern die Früchte sogenannte Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe, die auch helfen sollen, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.



Foto: Adobe Stock/missmimimima

**Pritzwäcker Heidelbeeren**  
**Selber pflücken oder kaufen!**  
Auffahrt direkt an der B103 Handy 0171 93 42 124  
Meyenburger Chaussee 4, 16928 Pritzwalk  
Dienstag - Sonntag von 9.00 - 17.00 Uhr  
[www.pritzwalker-heidelbeeren.de](http://www.pritzwalker-heidelbeeren.de)

**Hofladen Quitzow**  
**Speisekartoffeln aus eigenem Anbau!**  
**Gala, Laura & Belana**  
**Quitzwener Rapsöl und Sonnenblumenöl - kalt gepresst**  
**jeden Donnerstag frisch geräucherte Wurstwaren sowie Wurst aus der Altmark im Glas**

**SIE WOLLEN NICHTS VERSÄUMEN?**  
...mit uns sind Sie immer dabei.  
**0331 / 28 40 404**  
[anzeigen@wochenspiegel-brb.de](mailto:anzeigen@wochenspiegel-brb.de)  
IHR WOCHENSPIEGEL – IHRE REGION

**Landfleischerei Hildebrandt**  
- Prignitzer Fleischerhandwerk seit 1891 -  
**... und Partyservice**  
**Wir machen Betriebsferien!**  
vom 28.07.-19.08.2025  
... und verabschieden uns am  
**Freitag, den 25.07.2025** ab ca. 10 Uhr bis ca. 14 Uhr vor unserem Geschäft in Kletzke mit **Wild am Spieß** und **Wildbratwurst vom Grill** in die Ferien.  
**Ab Mittwoch, den 20.08.2025 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da!**  
Kletzke • Dorfstraße 24 • Telefon 03 87 96 1 4 02 69

**nahkauf** NICHTS LIEGT NEHER  
**Ihr freundlicher Frischemarkt in Berge!**  
Vielfalt von nebenan.  
Jetzt wieder verfügbar:  
• Geldautomat  
• Überweisungsterminal  
• Kontoauszugsdrucker  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Am Anger • 19348 Berge • Tel. 038785 90305

**Im weiteren Angebot sind:**  
• Futterkartoffeln und Futtermittel für die Kleintierhaltung  
• kleine Bunde Heu  
Jetzt wieder **Frühkartoffeln** frisch vom Feld!  
**Finka**, vorwiegend festkochend  
**Karlana**, mehlig kochend  
**Am Kartoffellagerhaus Quitzow**  
Agrargenossenschaft Quitzow eG  
Buchholzer Chaussee 16 • 19348 Quitzow  
Tel. 0 38 76 / 30 27 53 u. 0 38 76 / 61 41 62  
Mo. - Fr. 7.00 - 12.00 Uhr u. 12.30 - 16.00 Uhr  
Do. bis 16.30 Uhr