

## anstelle von Veranstaltungs-Tipps...

Wer hätte gedacht, dass das Corona-Virus und die mit ihm verbundenen politischen Maßnahmen uns auch in der Adventszeit noch begleiten? Vieles, was wir sonst in dieser Jahreszeit tun, ist gerade nicht möglich; es bleibt vielleicht ungewohnt viel freie Zeit. Das folgende Gedicht, das dem Krefelder Künstler Joseph Beuys zugeschrieben wird, bietet etliche Anregungen, diese mit Schönerem zu füllen:



### Jeder Mensch ist ein Künstler

Lass Dich fallen.  
Lerne Schnecken zu beobachten.  
Pflanze unmögliche Gärten.  
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.  
Mache kleine Zeichen, die „ja“ sagen  
und verteile sie überall in Deinem Haus.  
Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.  
Freue Dich auf Träume.  
Weine bei Kinofilmen,  
schauke so hoch Du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht.  
Pflege verschiedene Stimmungen,  
verweigere Dich, „verantwortlich zu sein“ – tu es aus Liebe!  
Mache eine Menge Nickerchen.  
Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.  
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.  
Bade im Mondlicht.  
Träume wilde, phantasievolle Träume.  
Zeichne auf die Wände.  
Lies jeden Tag.  
Stell Dir vor, Du wärst verzaubert  
Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu.  
Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Preise Dich selbst.  
Lass die Angst fallen, spiele mit allem.  
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.  
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume.  
Schreibe Liebesbriefe.  
Und vor allem: Tanze so viel wie möglich!

wehr Infos unter  
[www.bodenseebauer.de](http://www.bodenseebauer.de)

Bodensee  
Bauer

Kunden-News  
Im Dezember '20

### Rezept-Tipp: Winterliche Hefeschnecken



... die perfekte Beilage zum Adventstee:

**Hefeteig:** Man verwende am besten das eigene Hausrezept für einen leicht gesüßten Teig.

Und wer mal etwas anderes ausprobieren möchte: Anstelle von Butter lässt sich auch Kokosfett verwenden, statt Milch bringt Apfelsaft eine fruchtige Note in den Teig.

**Füllung:** Mandelmus, gehackte Walnüsse, Honig, Zimt, und je nach Menge 1-2 TL Vanillepuddingpulver im Topf leicht erwärmen, bis sich die Zutaten zu einer geschmeidigen, gleichmäßigen Masse vermischen. Die Mengenverhältnisse lassen sich nach eigenem Geschmack variieren. Die Gesamtmenge der Füllung sollte etwa 1/4 bis 1/3 des Hefeteigs ausmachen.

**Schnecken wickeln:** Der Hefeteig wird nach 1-8 Stunden Gehzeit bei Raumtemperatur ca. 0,5cm dick ausgerollt, mit der Füllmasse bestrichen und zu einer Rolle aufgewickelt. Diese wird in ca. 1,5cm dicke Scheiben geschnitten, die dann auf einem gefetteten Backblech ausgelegt werden.

**Ausbacken:** bei ca. 180°C je nach Menge und Größe der Schnecken 20-30 min. Vertrauen Sie Ihrer Nase und Ihren Augen, was den richtigen Zeitpunkt des Herausnehmens angeht.

... und noch ein **kleiner Geheimtipp** zum Schluss: Die Füllung schmeckt statt in Hefeschnecken auch in Bratäpfeln sehr fein!



## Vom (Apfel)baum in den Obstkorb

Die Reise eines Apfels vom Baum in den Mund eines Menschen kann sehr schlicht sein: Er wächst im Garten. Wenn er reif ist, wird er gepflückt und sogleich verzehrt. Vielleicht macht der Apfel aus dem Garten auch eine Zwischenlandung im Obstkorb und trifft dort auf andere Äpfel. Die Unterhaltung im Obstkorb sei im Folgenden frei übersetzt...

**Apfel 1:** I hob garrantirt die moastn Sonnenstundn intus, i bin von Südtirol.

**Apfel 2:** Dafür hescht au 500 Kilometer im LKW hinter dir, und ich nur 30.

**Apfel 1:** Und warum sigscht dann so schrumpelig us?

**Apfel 2:** I lag halt e Weili indr Auslaag vom Supermarkt, und dann noch gute zwei Woche hier im Obschkörble. Und du – warum hesch du so knallrote Bäckle, des isch doch au net natürlich, oder?

**Apfel 1:** Doch scho. Moi Gschwister vom selbe Baum, die net so rot sinn wie I, die sind nur aussortiert wohre. Nur´d scheenste wie ich sind in´d Premium-Tüten verpackt worre. Und du? (*wendet sich an den Gartenapfel*): Von Scheenheit kemma bei dirr nid sprrechn. Woas host dann do füran Flatschn?

**Gartenapfel** (*etwas geknickt*): Schorf...

**Apfel 1 und 2 im Chor:** Igitt!!! Des hättma doch wegspritzn könne!!!

**Apfel 3** (*mischt sich neu ins Gespräch ein*): Mmmmmirrrr iiiiiisst sooooouuuuu cooooouuullld!!! : liiiich coooooommmme frrrrrooomm Neu-Zzzzzee-Lllaaaand. 4 Monate war ich in eine Kühl-Lager eingesperrrrt. Brrrrrr!!! ...

Dem Gespräch unter Weltenbummlern im Obstkorb ließe sich noch eine ganze Weile weiter lauschen. Aber vielleicht haben Sie ja bereits jetzt eine Präferenz, zu welchem Apfel Sie am liebsten greifen würden? Aus verschiedenen Blickwinkeln lassen sie die Geschichten der Äpfel betrachten:

**Frische:** Hier ist der Gartenapfel unschlagbar – allerdings nur während der Erntezeit, je nach Sorte liegt sie zwischen Ende Juli und Ende November. Danach hängt die „gefühlte Frische“ eines Apfels davon ab, wie er gelagert wurde. Früher hat man Äpfel im kühlen und feuchten Keller gelagert. Heute gibt es moderne Kühllager. In Sauerstoff-reduzierter Atmosphäre werden die Stoffwechselprozesse, die einen Apfel im Lauf der Zeit erst schrumpelig und bräunlich und später faulig oder schimmelig werden lassen, sehr stark verlangsamt. Allerdings: Manch alte Sorte gewinnt bei Keller-Lagerung an Aroma. Und Äpfel, die über längere Zeit im Kühllager bleiben, müssen eine Nuance vor der optimalen Genussreife geerntet werden, damit sie möglichst lange halten.

**Innere versus äußere Qualität:** Moderne Sortieranlagen machen es möglich: Die perfekt ausgefärbten, kugelrunden und angenehm großen Äpfel werden von den etwas vom Optimum abweichenden Äpfeln getrennt verpackt und vermarktet. Ein Apfel mit Schorfflecken oder einer anderen Unebenheit hat in den überregionalen Vermarktungsschienen keine Chance. Dabei haben alte

**Bildnachweise:** Buchcover S. 3 © Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, alle anderen Bilder: Katja Bruderermann



Apfelsorten, die per se nicht so gleichmäßig wachsen, oftmals vielschichtigere Aromen vorzuweisen als die Standardsorten. Ein naturnaher Anbau mit sparsamen Einsatz von Dünger und anderen Pflegemaßnahmen kann die charakteristischen Aromen zusätzlich intensivieren.

**Klimaschutz:** An sich hat ein Apfel eine günstige CO<sub>2</sub>-Bilanz, denn all die Monate, in denen der Apfel heranreift, hat der Apfelbaum CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre aufgenommen und Sauerstoff freigegeben. Doch jede Kulturmaßnahme, jede

Schlepperfahrt über die Anbaufläche, jede gekühlte Lagerung, jeder Transportweg – sei er vom Acker zum Hof, vom Hof zum mehr oder weniger weit entfernten Supermarkt und von dort im Auto des Kunden nach Hause – setzt CO<sub>2</sub> frei, so dass die meisten Äpfel beim Verzehr längst nicht mehr als klimaneutral einzustufen sind.

**Unser Tipp:** Probieren Sie doch mal alte Sorten, die gibt's selten und am ehesten auf Wochenmärkten oder direkt beim Bauern. Und in Sachen Ökobilanz: Diese verbessert sich maßgeblich, wenn Sie Ihren Einkauf mit dem Fahrrad tätigen;)

## Buchtipp: Räuchern im Rhythmus des Jahreskreises

Der Räucher-Duft von Salbei und anderen Pflanzen verändert die Atmosphäre eines Raumes und macht es leichter, die Alltagsgedanken zur Seite zu legen und das Leben mal von seiner besonderen, faszinierenden, unergründlichen Seite zu betrachten. Christine Fuchs gibt Einblicke in die Geschichte des Räucherns, stellt 60 verschiedene Pflanzen und ihre Qualitäten beim Räuchern vor und inspiriert die Leser, Feste im Jahresverlauf mit Räucherwerk zu bereichern.

Das Buch ist im Kosmos Verlag erschienen und kostet 29,99 € ISBN 978-3-440-14571-5

