

## Veranstaltungs-Highlights

### Führungen auf der Straußenfarm in Stockach-Airach

Hier gibt es an jedem Sonntag je um 11 Uhr und um 15 Uhr und an jedem Mittwoch um 15 Uhr eine Führung für alle Interessierten, welche die Riesenvögel und ihre Halter einmal persönlich erleben möchten. Familie Frick hält seit 2012 Straußen und bietet deren Fleisch und Wurst im eigenen Hofladen an. Die Plätze für die geführten Rundgänge sind begrenzt und heiß begehrt - Anmeldung auf der Homepage ist erforderlich! Alternativ ist eine Begehung des Geländes auch auf eigene Faust möglich – Infotafeln und QR-Codes geben Hintergrundwissen.

**Kosten:** 7€/ Erwachsener, 4 € pro Kind von 3-12 Jahren

**Kontakt und nähere Infos:** Familie Frick, Straussenfarm Hegau-Bodensee GbR, Airach 3, 78333 Stockach, Tel.: 07771/9187044, Mobil: 01577/6050387, [www.straussenfarm-hegau-bodensee.de](http://www.straussenfarm-hegau-bodensee.de)

### 10. Juli 8-9 Uhr Yoga am Bodensee in Radolfzell

Bildnachweise: S. 1 Herz & grün, S. 3 Tomaten: Katja Brudermann, S. 3 Weltacker: Weltacker Überlingen, S. 4 Zeichen: Landesgartenschau Überlingen 2020 GmbH



Mehr Infos unter  
[www.bodenseebauer.de](http://www.bodenseebauer.de)  
service-tipps

Lebensfreude, abwechslungsreiche Bewegung, Kraft tanken und gleichzeitig Entspannung finden. Yoga vereint all dies. Diese Yogastunde findet direkt am Bodensee statt. Bitte bringen Sie eine Yogamatte oder alternativ ein großes Badehandtuch mit. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Um Anmeldung bis zum Vorabend wird gebeten.

**Veranstaltungsort:** Surfplatz Radolfzell, Karl-Wolf-Str. 3 , 78315 Radolfzell

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung & nähere Infos:** Jana Scharr, Tel: 0170/ 31 40 444, [info@JS@Gesundheitspraxis-JanaScharr.de](mailto:info@JS@Gesundheitspraxis-JanaScharr.de)

Bodensee  
Bauer

Kunden-News  
Im Juli '21

Zum Juli



Es ist Sommer. Je nachdem, aus welcher Himmelsrichtung der Wind kommt, bringt er kühle und feuchte Meeresluft vom Atlantik oder Hitze und Trockenheit aus dem Osten. Und wenn sich sehr unterschiedliche Luftströmungen begegnen, dann gewittert es auch mal ordentlich. Landwirte und deren Früchte auf den Feldern brauchen im Grunde genau diesen Wechsel – denn ohne ausreichend Niederschlag kümmert das Getreide, Kartoffeln bleiben klein und Gemüse wird welk. Doch wenn das Getreide reif ist, dann braucht es ein paar trockene Tage, damit die Körner gut eingelagert werden können. 14% Feuchte sollten Weizenkörner maximal enthalten, sonst besteht die Gefahr, dass sie im Lager schimmeln oder sich sogar selbst entzünden, weil bei mikrobiellen Prozessen reichlich Hitze entstehen kann.

Das Wetter ist ein beliebtes Thema in jedem Smalltalk. Man vergleicht mit den Vorjahren, bangt um den Klimawandel, freut sich, wenn's warm genug fürs Schwimmbad ist. Landwirte betrachten das Wetter eher aus der Perspektive, welche Arbeiten gut erledigt werden können: Ist die Wetterlage stabil genug für die Heuernte? Muss man die Pflanzen besonders schützen, weil die Witterung günstig für bestimmte Schaderreger ist? Eine interessante Übung für jeden Menschen ist es, das Wetter einmal unmittelbar wahrzunehmen, und die automatisch folgenden Gedanken und Assoziationen ein wenig hintenanzustellen. Setzen Sie sich doch einmal an einen schönen Platz im Freien und konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre direkten Sinneseindrücke. Wie genau fühlt es sich an, wenn Regentropfen auf die Haut fallen, der Wind die feinen Härchen auf den Armen bewegt, die Sonne das Gesicht wärmt oder sogar ein bisschen brennt? Welchen Geruch hat ein Regentag? Wie unterscheiden sich die Geräusche je nach Wetterlage? Und wie verändern sich Ihre Körperspannung und Ihr Lebensgefühl, wenn Sie in diese Sinneswelt eintauchen? In der Regel hilft diese einfache Übung, innerlich zur Ruhe zu kommen und mit mehr Konzentration an die tägliche To-Do-Liste zu gehen. Und wer weiß, vielleicht macht sie den nächsten Small-Talk übers Wetter überraschend interessant.

## Gesunde Früchte

In den letzten Wochen hat es ziemlich viel geregnet. Empfindliche Früchte wie Erdbeeren schimmeln und faulen bei feuchter Witterung leichter, und Erdbeererzeuger suchen Mittel und Wege, die Schimmelpilze im Zaum zu halten. Die einfachste Möglichkeit ist ein gut durchlüfteter Folientunnel, in dem das Klima erdbeerfreundlich und pilzfeindlich ist. Hier geht es den Erdbeeren auch bei wochenlangem Regen ziemlich gut. Eine ebenfalls gängige Methode ist, faule Erdbeeren aus dem Bestand zu entfernen und in sicherer Entfernung zur Fläche auf den Komposthaufen zu werfen und so die Menge an Pilzsporen im Bestand deutlich zu verkleinern. Es gibt auch synthetische Mittel, die das Pilzwachstum unterbinden und, die hierzulande für Erdbeeren zugelassen sind. Bio-Erdbeeren müssen natürlich ohne solche Mittel auskommen, doch auch Landwirte, die konventionell oder nach Richtlinien einer integrierten Produktion arbeiten, setzen Fungizide so wenig wie möglich ein oder verzichten ganz darauf, wenn es anders machbar ist.

Ein interessantes Mittel hat die Forschungsfirma Bio-Protect in Konstanz entwickelt. Statt Substanzen, die Pilze abtöten, enthält es seinerseits lebendige Mikroorganismen – und zwar sehr besondere Hefepilz-Stämme, die sich einerseits schneller vermehren als die krank machenden Schimmelpilze, andererseits aber weder den Erdbeeren noch den Menschen, die sie verzehren, Schaden zufügen.

Es ist ein interessanter Gedanke, dass man Krankheitserreger nicht durch Abtöten bekämpft, sondern indem man ihnen lebendige, aber harmlose Mitbewerber vor die Nase setzt, die Wasser und Nährstoffe entziehen und die krank machenden Erreger quasi aushungern. Die Firma Bio-Protect forscht seit vielen Jahren an verschiedenen Pilz- und Bakterienstämmen und ihren Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Obst- und Gemüsekulturen. Das Mittel gegen Grauschimmel bei Beerenobst und im Weinbau wird unter dem Namen „Botector“ vermarktet. Nach einem ähnlichen Prinzip funktionieren die „Effektiven Mikroorganismen“. Hier handelt es sich jedoch nicht um einen bestimmte Art von Mikroorganismen, sondern um eine vielfältige Mischung, der sogar eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird. Entsprechend vielfältig sind ihre Einsatzgebiete. Produkte mit Effektiven Mikroorganismen reichen von Bodenverbessernern und Stallsprays über Haushaltsreiniger bis zu Kosmetikprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln.



## Rezept-Tipp: Blütenzucker

Wiesen können in dieser Jahreszeit zu wahren Blütenmeeren werden. Ein schöner Blumenstrauß ist eine Möglichkeit, eine Erinnerung an diese Pracht mit nach Hause zu nehmen. Eine andere – zudem noch länger haltbare – Möglichkeit ist, etwas Blütenzucker herzustellen. Dazu sammelt man eine Handvoll Blüten, die natürlich ungiftig sein müssen, trocknet sie ein paar Tage an einem warmen und gut durchlüfteten Ort, und vermischt sie dann mit gewöhnlichem Haushaltszucker. In einem Glas aufbewahrt sieht der Blütenzucker wunderschön aus, eignet sich als kleines Mitbringsel, als Deko auf dem Dessert oder auch als feine Aroma-Zutat in Früchtequark oder auf dem Kuchen.

Für die Farbenpracht eignen sich z.B. Kornblume, Löwenzahn, Klee und Malve, oder aus dem Garten Ringelblumen und Indianernesseln.

Ein intensives Aroma haben Holunderblüten, Mädesüß, Frauenmantel und Lavendel.

Wer sich auskennt, kann mit verschiedenen Blüten, Blättern und getrockneten Beeren experimentieren. So oder so ist zu empfehlen, jede Blüte separat zu kosten und den Blütenzucker gemäß der eigenen Vorlieben zu mischen.



## Rezept-Tipp: Wildkräuter-Scones mit Gundermann

**Zutaten:** 250g Mehl, 5 TL Backpulver, 150g Joghurt, 125 g Butter, 1 Ei, 2 TL Butter, etwas Salz und Zucker, klein gehackter Gundermann

So wird's gemacht: Alle Zutaten zu einem Teig vermengen, diesen etwa 2 cm dick ausrollen und daraus mit einer Tasse runde Plätzchen ausstechen. Die Scones werden bei 160°C ca. 15 min gebacken. Eine ausführlichere Beschreibung der einzelnen Zubereitungsschritte sowie viele weitere feine Rezepte mit allerlei Un- und Wildkräutern finden sich in diesem Buch:

**Das kleine Unkraut-Kochbuch** von Janine Hissel und Elke Schwarzer, erschienen im Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8186-1273-3; Preis: € 14,95.