

## Veranstaltungs-Highlights

### 1. November 11 Uhr und 15 Uhr: Führung auf der Straußenfarm

Zum letzten Mal in diesem Jahr gibt es heute Führungen für alle Interessierten, welche die Riesenvögel und ihre Halter einmal persönlich erleben möchten. Dann ist bis März Winterpause. Die Plätze sind begrenzt und heiß begehrt - Anmeldung auf der Homepage ist erforderlich!

**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)



### 2. November 11-16 Uhr Ferienprogramm im Bauernhausmuseum Wolfegg

Das Museum bietet eine Überblick über 300 Jahre Leben, Arbeiten und Wohnen in der Region Oberschwaben und Westallgäu. Zusätzlich zur Besichtigung des Museums gibt es heute ein Ferienprogramm - gemäß der Jahreszeit mit Schindeln schnitzen, Vogelfutter-Kekse backen, Kerzen ziehen und Lebensmittel haltbar machen.

**Kosten:** Der Eintritt ins Museum kostet für Erwachsene 6 €; diverse Ermäßigungen für Kinder, Familien... für die Teilnahme am Ferienprogramm kommt ein Unkostenbeitrag fürs Material hinzu.

**Kontakt & nähere Infos:** Bauernhaus-Museum, Vogter Straße 4, 88364 Wolfegg, Tel: 07527-9550, [www.bauernhaus-museum-wolfegg.de](http://www.bauernhaus-museum-wolfegg.de)



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

Bodensee  
Bauer

Kunden-News  
Im November '21

### Zum November

Lange Nächte und trübe, graue, nasse und kalte Tage – der November ist nicht gerade der beliebteste Monat in unseren Breiten. Die meisten Kulturen sind nun abgeerntet; die letzten Äpfel hängen noch an den Bäumen, zum Beispiel die Sorte Braeburn, die es hierzulande erst auf den letzten Drücker zur Reife schafft. Nachdem die Saison für Tomaten, Gurken und Paprika zu Ende gegangen ist, wächst in vielen Gewächshäusern der winterliche Feldsalat. Auf vielen Getreidefelder findet man jetzt Raps oder andere so genannte Zwischenfrüchte – sie entziehen dem Boden die noch verbliebenen Nährstoffe, sterben mit dem ersten Frost ab und werden im Frühjahr in den Boden eingearbeitet. Der Vorteil einer Zwischenfrucht: Sie verhindert, dass Pflanzennährstoffe wie Stickstoff ins Grundwasser ausgewaschen werden, und sie erhöht langfristig den Anteil organischer Substanz im Boden und machen diesen damit fruchtbarer und robuster, wenn es zum Beispiel darum geht, starke Wechsel von Trockenheit und Niederschlägen auszugleichen oder dem Gewicht der Traktoren standzuhalten. Elektrisches Licht, Internet und der globale Handel mit frischem Obst und Gemüse – all diese Errungenschaften halten das Novemberwetter und die dazugehörige Stimmung mehr oder weniger erfolgreich von uns fern. Der Rhythmus der Natur besteht derweil unbeirrt weiter: Es wird kälter und dunkler, viele Pflanzen sterben ab oder verlagern ihre Lebendigkeit nach innen oder unter die Erde. Die dunkle Jahreszeit dient an sich auch den Menschen dazu, die eigene Aufmerksamkeit stärker nach innen zu richten, auf die eigenen Erinnerungen, Gedanken und Gefühle. Dieser Übergang von außen nach innen hakt in unserer heutigen Welt, in der die Reize von außen nicht weniger werden, egal wie kurz die Tage im Herbst und Winter geworden sind.

Anfang November stehen die Feiertage Allerheiligen und Allerseelen im Kalender. Es sind Tage, an denen wir traditionell der Verstorbenen gedenken, und wenn wir uns an Menschen erinnern, die gestorben sind, ist die Aufmerksamkeit ganz von allein von all den äußeren Anforderungen nach innen gelangt. Eine andere Möglichkeit, gemäß der Jahreszeit verstärkt in sich zu gehen ist, regelmäßig an einem Abend in der Woche bewusst für eine halbe Stunde Licht und Internet und Smartphone auszuschalten und stattdessen eine Kerze anzuzünden. Vielleicht finden Sie ja – allein oder mit der Familie - an der lauschigen halben Stunde so viel Gefallen, dass Sie Dauer und Häufigkeit ausdehnen möchten...



## Keine Angst vor Quitten



Quitten... dieses Kernobst ist ein seltenes Gut geworden. In Supermärkten sind die gelben Früchte kaum noch zu finden. Auf Wochenmärkten und in Hofläden stehen die Chancen deutlich besser.

In rohem Zustand sind Quitten ziemlich hart und ziemlich sauer – zum wahren Genuss werden sie in verarbeiteter Form.

Auf dem Obsthof Ruess in Oberteuringen-Rammetschhofen bei Friedrichshafen verarbeitet Claudia Ruess seit vielen Jahren viele verschiedene Obstsorten zu feinen Fruchtaufstrichen, so auch die Quitten, die hier wachsen.

Heute verrät sie, wie sie die selten gewordenen Früchte ohne viel Aufwand verarbeitet:

„Quitten zu schälen ist so mühsam... und so überflüssig! Ich entferne den Flaum von der Haut, schneide die Früchte in Viertel oder Achtel und koche sie in Wasser, samt Kerngehäuse. Wenn sie gar sind, passiere ich sie durch ein Sieb; alle Schalen, Kerne und harten Bestandteile bleiben im Sieb, und das feine Püree lässt sich beliebig weiter verarbeiten.“

Das optimale Gerät fürs Sieben der Quitten ist eine flotte Lotte, ein Küchengerät, das ähnlich altmodisch ist wie die Quitte selbst. Es besteht aus einer Schüssel, in deren Boden ein Sieb eingesetzt wird. Ein Metallschaber lässt sich mit einem Griff kreisend über das Sieb bewegen; damit wird das feine Püree systematisch durch das Sieb geführt, während die harten Bestandteile im Sieb bleiben. Wer keine flotte Lotte hat, kann die Quitten auch mit Hilfe eines Esslöffels durch ein gewöhnliches Küchensieb passieren.

Das Püree lässt sich auf vielfältige Weise weiter verarbeiten: Geschichtet mit Sahnequark, Honig und Nüssen wird es zum herbstlich-leckeren Dessert.

Eingeweckt ist es eine aromatische Alternative zum Apfelmus.

Eingekocht mit Zucker ist es der perfekte Aufstrich zum Frühstücksbrötchen. Da Quitten viel Pektin enthalten, wird das Mus in der Regel ohne zusätzliche Geliermittel schön streichfähig.

Dünn (1-3mm) auf ein Blech ausgestrichen und gut durchgetrocknet entsteht Quittenbrot, auch Quittenleder genannt. Es hält lange und taugt wunderbar als Snack, auch zum Mitnehmen auf Wanderungen oder Fahrradtouren.

Und schließlich: Wer Quittengelee statt Püree gewinnen möchte, zerkleinert die gekochten Früchte grob, lässt sie durch ein Tuch abtropfen und kocht den Saft mit Gelierzucker ein. Claudia Ruess weiß: „Anders als bei Äpfeln ist bei der Quitte sehr deutlich: Aroma und Süße gelangen so gut wie vollständig in den Saft. Entsprechend ist das Gelee so beliebt; vom ausgekochten Fruchtfleisch kann man sich guten Gewissens verabschieden.“

**Übrigens:** Quittengelee und zur aktuellen Jahreszeit auch frische Quitten sowie saisonales Obst und Gemüse und hausgemachte Nudeln gibt es auf dem Obsthof Ruess in Rammetschhofen. Zudem trifft man Claudia Ruess mit ihrem bunten Sortiment auf den Wochenmärkten in Sigmaringen (Donnerstags 8-12 Uhr), Ravensburg (Mittwochs & Samstags 10-14 Uhr), Mengen (Dienstags 7:45-12 Uhr) und Salem (Freitags 14-17 Uhr)

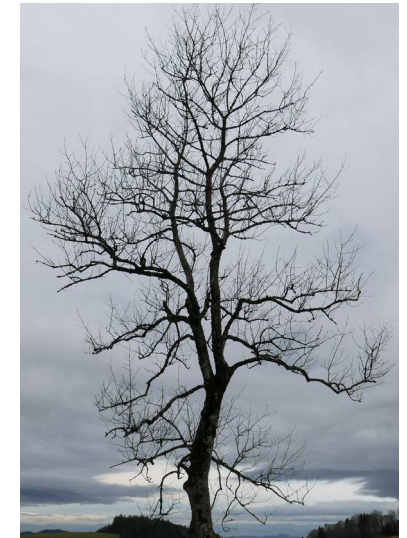
**Kontakt & nähere Infos:** Obsthof Ruess, Buchhornstr. 11, 88094 Oberteuringen-Rammetschhofen, [www.obsthof-ruess.de](http://www.obsthof-ruess.de)

## Buchtipps: Heimat im Glas

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Früchte, die den Sommer über gewachsen sind, für den Winter haltbar gemacht werden. Doch nicht nur die Konservierung der Früchte selbst, auch die Bewahrung der Rezepte, Tipps und Tricks, wie dies gut gelingt, gewinnt an Bedeutung, denn die Generation, in der das Einkochen noch standardmäßig zum Alltag gehörte, wird immer älter.

Daniela Wattenbach hat in ihrem Buch *Rezepte vergessener Köstlichkeiten* zusammengefasst und nach Jahreszeiten sortiert. Im Herbst locken Quittenbrot, Hagebuttenmus, Schlehenlikör und viele Rezepte mehr zum Nachahmen. Allgemeine Tipps und nette Geschichten rund um Obst und Gemüse und deren Verarbeitung sowie viele ansprechende Fotos machen das Buch zu einem schönen Geschenk – für sich selbst oder für andere.

**Daniela Wattenbach:** *Heimat im Glas*, erschienen im Südwest-Verlag, ISBN 978-3-517-09691-9, Kostenpunkt im Handel: 18,00 €.



**Bildnachweise:** S. 1 Mais, S. 4 Gläser, S. 3 Baum Katja Brudermann, S. 2 Quitten: Claudia Ruess, S. 4 Buchcover: © Südwest-Verlag