

Veranstaltungs-Highlights

11. Januar Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Nur im Winterhalbjahr haben Sie die Möglichkeit, den äußeren Teil der Mettnau zu erkunden, der im Sommer aus Vogelschutzgründen nicht betreten werden darf. Der Weg zu dem kleinen Strand der Mettnau-Spitze, der einen sagenhaften Blick über den See genau zur Reichenau bietet, verläuft zwischen hohem Schilf, Gebüsch und Ried. Bitte tragen Sie wasserfestes Schuhwerk, am besten Gummistiefel.

Kosten: Erwachsene 6 €, Kinder 3 €, Familien 10 €

Treffpunkt: Nabu-Infopavillion, Strandbadstr. 100 (Bushaltestelle Strandbad), 78315 Radolfzell – Mettnau

Nähere Infos: Tel. 07531/ 921 6640 oder Internet unter www.nabu-bodenseezentrum.de



14. Januar 14 Uhr Vogelexkursion Mettnau

Sogar aus Finnland und Westsibirien kommen im Winter Wasservögel an den Bodensee. Die Chance, diese seltenen Vögel einmal in natura zu beobachten und zu erleben, bietet die heutige Führung.

Kosten: Erwachsene 6 €, Kinder 3 €, Familien 12 €

Treffpunkt: Nabu-Infopavillion, Strandbadstr. 100 (Bushaltestelle Strandbad), 78315 Radolfzell – Mettnau

Nähere Infos: Tel. 07531/ 921 6640 oder im Internet unter www.nabu-bodenseezentrum.de

Bildnachweise: S.1, S.2 und S.3 Katja Brudermann, S. 4 Tom Dove, Nabu-Zentrum Bodensee

Bodensee
Bauer

Kunden-News
im Januar '22



Das Jahr 2022 hat begonnen. Noch ist es ganz frisch – die Zeit „zwischen den Jahren“ ist wohl besser als jede andere Jahreszeit geeignet, um Pläne und Träume und die allseits beliebten guten Vorsätze für die nächsten 12 Monate zu schmieden....

Pläne sind sehr konkrete Vorhaben: Urlaubspläne, Baupläne oder Dienstpläne zum Beispiel. Viele Pläne scheitern, weil sie nicht genau und ernsthaft genug formuliert wurden oder weil sich die Welt einfach stärker verändert als man für möglich gehalten hätte. Fürs freudige Formulieren der persönlichen Pläne für 2022 – sei es Urlaub, Dachausbau oder die Teilnahme am nächsten Stadtmarathon - lautet die Devise: Schreiben Sie die Dinge, die Ihnen wichtig sind, sorgfältig und mit konkreten Schritten und Zeitfenstern auf – aber seien Sie dabei nicht so gründlich, dass Sie Ihre Flexibilität und Ihren Humor verlieren, wenn das Leben Ihre Pläne durchkreuzt.

... und wovon **träumen** Sie? In einem eng getakteten Alltag und einer Freizeit, die (zu) oft mit Medienkonsum und Informationsfluten gefüllt wird, kann es etwas Geduld fordern, den Zugang zu den eigenen Träumen zu finden. Ein guter Startpunkt ist eine Erinnerung an ein wunderschönes Erlebnis aus der Vergangenheit, ein Tag am Meer, das erste Verliebtsein, ein zauberhaft schöner Tag mit Familie oder Freunden? Lassen Sie sich in das damalige Glücksgefühl hineinfallen und aus dem heraus neue Bilder aufsteigen. Es kann sein, es taucht ein Traum auf, den Sie dann in einen konkreten Plan bringen und umsetzen. Aber auch wenn das nicht der Fall ist – Träume sind eine gute und wichtige Hilfe, damit im Alltag mehr Platz für kleine und große Momente von Glück und Zufriedenheit entstehen.

Gute Vorsätze wie ein paar Kilos abzunehmen oder weniger im Internet zu surfen klappen oft nicht... warum eigentlich? Eine Antwort darauf lautet oft: Vorsätze sind oft nicht wichtig genug. Sie beziehen sich gerne auf Dinge, die nicht verändert werden müssen, sondern nur verändert werden müssten. Der Tipp für Ihre guten Vorsätze für 2022: Prüfen Sie, welche davon so unwichtig sind, dass Sie sie gleich wieder fallen lassen können und, welche so wichtig sind, dass Sie aus einem „ich müsste mal...“ ein „ich will!!!“ mit konkretem Handlungsplan machen. Und die guten Vorsätze, die sich hartnäckig im Bereich des unerledigten „ich müsste mal...“ halten, sie sind eine gute Übung, sich selbst zu mögen, auch wenn man nicht alles schafft, was man sich vornimmt.

Auch Hühner kennen Langeweile

Jeder, der die Zeit zwischen den Jahren mit mehreren Menschen unter einem Dach verbringt, kennt das Gefühl: Für eine Weile ist es schön, wenn es wenig bis keine Alltagspflichten gibt, und irgendwann kippt die wohlverdiente Freiheit in Langeweile, und diese wiederum bietet guten Nährboden für Streitereien.

Gut, wenn es dann ein im Haus gibt, und man Spielfiguren und Karten kann.

das es Hühnern ganz leben das ganze Jahr Artgenossen in einem Alltagspflichten, außer und mehr oder weniger zu legen. Eigentlich einem Huhn dann auch den Kopf fallen kann Alternativen beginnt, ärgern und zu picken. Simon Martin aus einiges einfallen lassen, Laune zu halten. Die großzügigem Auslauf ist wichtigste Beitrag zu Hühnerleben. Ein Stall gibt den Tieren die schlechtem Wetter und frische Luft zu auch da unterscheiden nicht so sehr von uns draußen ganz garstig ist, bleibt man lieber drin. Damit es auch dann möglichst friedlich in der Hühnerschar bleibt, hat Simon Martin verschiedene Spielmöglichkeiten auf Lager: Einzelne Getreidekörner auf dem Stallboden, versteckt zwischen Strohhäckseln, motivieren die Hühner, immer wieder am Boden zu scharren, zu picken und Nahrung zu suchen. Den gleichen Effekt haben Briketts aus Dinkelspelzen und Weizenkörnern. Schließlich sind gepresste Ballen aus Luzernenheu spannend – die Tiere können sich eine gute Weile damit beschäftigen, einzelne Halme aus dem Ballen zu ziehen. Simon Martin nutzt die verschiedenen Beschäftigungsmöglichkeiten im Wechsel – klar, wir Menschen wollen ja auch nicht immerzu das gleiche Spiel spielen!



gefülltes Spieleregal sich mit Würfeln und die Zeit vertreiben Haben Sie gewusst, ähnlich geht? Sie über mit vielen Stall, haben wenig zu fressen, zu trinken genau täglich ein Ei verständlich, dass mal die Decke auf und es mangels seine Mit-Hühner zu

Owingen hat sich um seine Hühner bei Freilandhaltung mit der erste und einem glücklichen Wintergarten vorm Möglichkeit, auch bei etwas Bewegung bekommen. Aber – sich die Hühner Menschen – wenn es

Übrigens: Die Eier sind im Selbstbedienungs-Laden direkt am Hof erhältlich; zudem gibt es einen Verkaufsautomaten in Billafingen, und im Umkreis von rund 10km um Owingen wird auch jeden Donnerstag frei Haus geliefert.

Kontakt und nähere Infos bei Betriebsleiter Simon Martin, Hohreute 83, 88696 Owingen, Tel: 0178-1707 448, www.landbauernhof.hohreute.com

Regionale Küche für Fortgeschrittene

Wir sind es gewohnt, dass die Obst- und Gemüseauslage im Supermarkt jetzt im Winter genauso bunt aussieht wie im Sommer. Hier besteht der Unterschied zwischen den Jahreszeiten nicht in der Auswahl, sondern in der Entfernung, aus der Tomaten, Zucchini und Paprika importiert werden und aus der Zeit, die Kartoffeln, Karotten und Äpfel im Lager verbracht haben. Die Hülle und Fülle, in der uns ganzjährig fast alle Obst- und Gemüsesorten frei zur Verfügung stehen, ist Segen und Fluch zugleich. Das wird spürbar, wenn man mal in der aktuellen Zeit versucht, den wöchentlichen Obst- und Gemüseeinkauf auf regionale Produkte zu beschränken. Die erste Herausforderung dabei ist, die Schilder genau zu studieren oder auch beim Personal nachzufragen. Äpfel können aus der Region stammen, oder auch in Neuseeland oder Argentinien gewachsen sein. Die zweite Herausforderung besteht darin, Gewohnheiten zu brechen – sehr oft gehören Bananen, Orangen, Paprika und Tomaten standardmäßig dazu. Sind diese Hürden gemeistert, dann beginnt der kreative Teil: Ein regionaler Wocheneinkauf inspiriert, Gemüse zu verkochen, das man lange nicht mehr oder vielleicht noch nie bewusst selbst zubereitet hat. Zum klassischen Wintergemüse zählen hierzulande Kohl, Karotten, Sellerie, Lauch und Feldsalat. Weniger bekannt sind Schwarzwurzeln, Pastinaken, Zuckerhutsalat, Topinambur oder Grünkohl. Sie sind im Supermarkt auch eher selten zu finden – die reichere Auswahl regionaler Produkte findet sich in Hofläden und auf Bauernmärkten. Probieren Sie's doch einfach mal aus – ein regionaler Wocheneinkauf an Obst und Gemüse schärft das Bewusstsein dafür, wie international die gewöhnliche Mischung im Einkaufskorb ist, und er hat die Chance, die Freude und Kreativität beim Entdecken und Verarbeiten des heimischen Wintergemüses neu zu entdecken.



Rezept-Tipp: Schwarzwurzel-Gemüse

500g Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser mit Küchenhandschuhen schälen und in 5cm lange Stücke schneiden.

In reichlich Wasser mit 1 EL Essig ca. 15 min kochen

Die abgessenen Schwarzwurzeln mit etwas Salz würzen, in 3EL Mehl wenden und in einer Pfanne mit 1-2 EL Butterschmalz rundum kross braten. Dazu passen Pellkartoffeln und Salat.

(aus: Gudrun Mehlo: Natürlich essen rund ums Jahr. Oststadtverlag Reutlingen, ISBN 978-3-00-038843-9)

Mehr Infos unter
www.bodenseebauer.de/news