

Veranstaltungs-Highlights

Jeden Donnerstag Saft- und Destillatprobe

Jeden Donnerstag um 17 Uhr gewährt Familie Meichle Einblick in ihren Obsthof. Ausgewählte Schnäpse und Säfte stehen zur Verkostung bereit; auch Brenngeschirr und Saftpresse können besichtigt werden. Feine, regionale Häppchen runden den Abend ab. Die Veranstaltung findet ab 6 Personen statt – um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Kosten: 13 €/ Person (Kinder 5 €)

Kontakt & nähere Infos: Meichle Obst- und Weinbau, Apfelweg 1, 88709 Hagnau, Tel: 07532-8074077, apfelsaft@meichle-hagnau.de, WhatsApp 0160-7920761



Mehr Infos unter
www.bodenseebauer.de/news

17. Juni 17 Uhr: BBQ-Abend

Der Abend beginnt mit einer Führung über die Straußenfarm – es folgt ein dreigängiges Menü mit allerlei Spezialitäten vom Strauß. Die Plätze sind begrenzt und heiß begehrt - Anmeldung auf der Homepage ist erforderlich!

Kosten: 20-39 €

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

Bildnachweise: S. 2 Erdbeerspieße: VSSE, S. 3 Buchtipp: Höker Verlag, alle anderen Bilder: Katja Brudermann

Bodensee
Bauer

Kunden-News
Im Juni '22

Zum Juni

Die Spargelzeit ist noch im vollen Gange. Das weiße Gemüse ist beliebt, klassisch mit Sauce Hollandaise, oder auch in anderen Variationen. Übrigens: Die Spargelstangen sind weiß, weil sie geerntet werden, kurz bevor sie das Erdreich durchbrechen. Helfer in der Spargelernte brauchen geübte Augen, denn sie müssen die kleinen Beulen auf der Erde erkennen, wo sich das unterirdische Wachstum der Spargelstangen ankündigt. Genau hier gilt es mit einem Spargelstecher die Stangen unterirdisch durchzuschneiden und aus der Erde zu bergen. Grüner Spargel dagegen wird zu einem späteren Zeitpunkt geerntet – wenn die Stangen bereits ein gutes Stück aus dem Boden ragen. Sobald sie Sonnenlicht abbekommen, färben sie sich grün. Sie sehen dann etwas weniger edel aus, haben allerdings durch die Lichteinwirkung bereits mehr Aroma- und Nährstoffe ausgebildet. Es lohnt sich also, beide Varianten zu kosten.

Traditionell endet die Spargelsaison zu Johanni, am 24. Juni. Es ist beim Spargel nicht so wie bei Äpfeln, wo die Ernte abgeschlossen ist, weil die Früchte reif sind und nichts mehr nachwächst. Die Spargelpflanze würde von sich aus den ganzen Sommer über immer weiter weiße Stangen aus ihren Wurzeln wachsen lassen, die man theoretisch immer weiter ernten könnte.

Allerdings zeigt die Erfahrung: Es ist gut, die Pflanze ab Johanni ruhen zu lassen. Die weißen Stangen können dann an die Oberfläche wachsend und zu grünen Büscheln werden, die man gelegentlich auf Feldern sehen kann. In der erntefreien Zeit sammeln die Spargelpflanzen ihre Kräfte und lagern Nährstoffe in ihren Wurzeln ein; aus diesen Reserven können sie im nächsten Frühjahr wieder neue Spargelstangen hervorbringen.



Was im Spargelanbau standardmäßig so gehandhabt wird, ist ein sehr einfaches Beispiel für nachhaltiges Wirtschaften: Man erntet nicht so viel, wie aktuell möglich ist, sondern nur so viel, dass die Pflanze genug Zeit zur Regeneration hat und so über viele Jahre hinweg stabile Erträge generiert. Es macht Sinn, aus diesem Beispiel heraus einmal den eigenen Alltag zu betrachten: Nachhaltiger Umgang kann mit den eigenen Ressourcen geübt werden – mit der eigenen Gesundheit, der eigenen Leistungsfähigkeit, oder auch mit den Ressourcen der Allgemeinheit – mit sauberer Luft und sauberem Wasser, mit dem Einkauf von Konsumgütern. Zu diesen Fragen regt der Spargel beispielsweise an:

Wie viel Konsumgüter kann ich jetzt einkaufen? Und wie viel würde ich einkaufen, wenn ich die weitere Zukunft mit einbeziehe, in der all diese Güter auch wieder nachproduziert und irgendwann auch entsorgt werden müssen? Wie viele Stunden täglich kann ich jetzt vor dem Computer oder Smartphone verbringen – und wie viele Stunden wären gut mit dem Ausblick, das auch noch ein paar Jahrzehnte gesund und munter weiter machen zu können? Wo ist mein Alltag so eng getaktet, dass für nachhaltiges Denken gar kein Platz ist? Und wo sehe ich Spielräume? Was ist gut, so wie es ist, und was möchte ich ändern?

Rezept-Tipp: Erdbeer-Mozzarella-Spieße auf Rucola



Erdbeeren passen mit ihrer frischen Säure auch zu pikanten Salaten. Zitronig mariniert ist Mozzarella eine gute Ergänzung, mit würzigem Rucola. Erdbeer-Mozzarella-Spieße passen gut zum Aperitif oder als Vorspeise.

Zutaten für zehn Spieße: eine unbehandelte Zitrone, 2 TL Honig, 250 g Mini-Mozzarella, 500 g Erdbeeren, 100 g Rucola - 10 lange Bambusspieße, 2-3 EL Olivenöl, Fleur de sel, Chiliflocken (Pul Biber)

Zubereitung:

Die Zitrone waschen, Schale oberflächlich abreiben, Saft auspressen und mit dem Honig mischen. Mozzarellakugeln im Mix ziehen lassen. Erdbeeren waschen, von den Kelchblättern befreien, ebenfalls in die Marinade legen. Alles mindestens eine Stunde ziehen lassen. Dann Rucola putzen und waschen. Nun im Wechsel Mozzarella und Erdbeeren aufspießen. Dabei die Mozzarellakugel mit einem Rucola-Blatt umwickeln. Rucola mit der Marinade mischen. Spieße darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Chiliflocken bestreuen.

Das Rezept wurde freundlicher Weise zur Verfügung gestellt vom Verband süddeutscher Spargel- und Erdbeererzeuger

Buchtipp: Pause im Glas

Gesund aber nicht zu gesund – mit diesem Slogan dürfte Autorin Luisa Zeltner den Geschmack vieler Menschen treffen. Wer viel unterwegs ist, steht Essenstechnisch oft vor der Frage: Restaurant oder Käsestulle. Eine „Pause im Glas“ bietet hier eine farbenfrohe, schön anzuschauende, gesunde (aber nicht zu gesunde), satt und zufrieden machende Alternative. Ob für die Frühstückspause in der Schule, das Business-Lunch im Pausenraum oder die nette Beilage zum Nachmittagskaffee – Luisa Zeltner hat über 40 Rezepte zusammengestellt, die sich gut in einem Schraubdeckelglas transportieren und unterwegs genießen lassen. Sie lassen sich leicht nachmachen und ebenso als Inspiration für eigene Ideen nutzen.

Pause im Glas von Luisa Zeltner, erschienen im Hölker Verlag 2022, im Handel 18,00 €, ISBN 978-3-88117-270-7

