

## 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](http://www.bodenseebauer.de/news)

### 24. Juli „Ohne Boden nix los“

Rund um das Thema Boden drehen sich heute ein Workshop und ein Markt auf dem Gelände des Überlinger Weltackers. Unternehmen und Initiativen aus verschiedenen Branchen zeigen, wie sie nachhaltig und bodenschonend hochwertige Produkte erzeugen. Um 17 Uhr gibt es zudem eine Einführung in die Kunst, Gemüse durch Fermentation haltbar zu machen.

**Anfahrt:** Das Gelände befindet sich am Ortsausgang vom Überlinger Ortsteil Andelshofen direkt an der B31n

**Kontakt und nähere Infos:** [www.ueberlinger-weltacker.de](http://www.ueberlinger-weltacker.de)

**Bildnachweise:** Buchtipp S. 3: Höker Verlag, alle anderen Bilder: Katja Brudermann

Bodensee  
Bauer

Kunden-News  
im Juli '22



### Zum Juli

Geht es Ihnen auch so? An jedem Wochenende rufen die verschiedensten kulturellen Feiern und Feste und man weiß gar nicht mehr, wohin man zuerst gehen möchte? Eine Vielzahl von Möglichkeiten findet sich nicht nur bei Veranstaltungen, sondern auch auf dem Teller. Viele Obst- und Gemüsesorten reifen im Juli: Beeren, Mirabellen, Zwetschgen und die ersten frühen Äpfel, bunte Salate, Mangold, Bohnen und vieles mehr. Das ist typisch Sommer: die warme Jahreszeit lädt dazu ein, unter Menschen zu gehen, Kontakte zu knüpfen, zu genießen...

Einen Schatten über diese reiche und sonnige Jahreszeit wirft der Krieg in der Ukraine. „Ich hätte niemals gedacht, dass das politische Geschehen mal eine so starken Einfluss auf meinen Betrieb hat!“ sagte unlängst ein Gemüsebauer. Alles ist teurer geworden: Diesel für den Traktor, aber auch Ersatzteile für Landmaschinen, Gewächshausfolien, Düngemittel... und nicht selten kommen Lieferungen auch später als geplant, zum Beispiel wenn ein Jungpflanzenlieferant seinerseits Kosten sparen will und mit der Auslieferung wartet, bis eine LKW-Tour auch richtig voll ist. Dann sind die Äcker vielleicht schon fix und fertig, und mit dem Pflanzen kann es erst zwei Wochen später losgehen. Trotz einiger Turbulenzen steigen die Preise für die Lebensmittel selbst nur relativ wenig. Landwirte müssen also noch genauer schauen, wie sie Ausgaben klein halten und dennoch hochwertige Lebensmittel erzeugen können. So wird wohl manche brüchige Folie auf dem Gewächshaus lieber erst im nächsten Jahr erneuert, und die fehlende Spezialschraube am Schlepper kann vielleicht auch übergangsweise mit einem Draht ersetzt werden. Und bei vielen ganz alltäglichen Kleinigkeiten taucht die Frage auf, ob und wie eine Landbewirtschaftung mit all den technischen Geräten, die Bauteile aus aller Herren Länder enthalten, weiterhin gut funktionieren kann, wenn der Handel nicht mehr mit allen Ländern so friedlich und reibungslos funktioniert, wie wir es bis Anfang des Jahres gewohnt waren. Auf vielen Bauernhöfen gibt es in den Sommermonaten Hoffeste und Tage der offenen Tür – hier vermitteln Landwirte, was es in heutigen Zeiten bedeutet, Lebensmittel zu produzieren. Schauen Sie doch mal bei einem vorbei, denn der Austausch zwischen Landwirten und Menschen aus anderen Berufsfeldern ist gerade spannender und wichtiger denn je.



## Ausflugstipp: Steinbalance-Garten auf der Mettnau

Im Park auf der Halbinsel Mettnau bei Radolfzell kann man ins Staunen kommen – der Künstler Volker Paul hat hier einen asiatischen Garten gestaltet, in dem allerlei Figuren, Brücken und Gebäude im Baustil verschiedener asiatischer Länder errichtet sind. Das Besondere: Kein Stein ist hier mit Zement oder anderen Hilfsmitteln mit dem anderen verbunden – Stabilität entsteht einzig durch geschicktes Aufeinanderlegen und Ausbalancieren. Das Errichten von Steinbalancen ist eine meditative Angelegenheit, die Ruhe und Konzentration fördert, und das Anschauen ist es auch. Vielleicht inspiriert ja der Besuch des Steinbalance-Gartens auf der Mettnau Sie ja, beim nächsten Besuch am Bodenseeufer selbst auszuprobieren, wie viele Steine man übereinanderlegen kann, bevor der Turm umfällt. Und auf Anfrage bietet der Künstler auch Workshops an. [www.stein-balance.de](http://www.stein-balance.de)



## Rezept-Tipp: Lupinen-Milch im Thermomix

### Zutaten für ca. 2 Liter

100g „Lupinello“ Lupinensamen  
1,8 Liter Wasser

### Zubereitung:

Lupinensamen für mind. 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen, danach die eingeweichten Lupinen absieben und abspülen.  
900g Wasser 8 Minuten auf 100°C erhitzen. Die eingeweichten Lupinen dazu geben und den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Deckel stellen und 20 Minuten bei 95°C Stufe 2 kochen. Dann für 30 Sek. auf Stufe 6 pürieren und anschließend nochmal für 2,5 Minuten auf Stufe 10 fein pürieren. Nochmals 900g Wasser hinzugeben und weitere 7 Minuten bei 90°C Stufe 2 kochen. Im Anschluss nochmals 10 Sekunden Stufe 4 vermischen und dann in Flaschen abfüllen.

Natürlich kann man das Rezept auch ohne Thermomix im Topf auf dem Herd und Pürierstab verwenden. Den Lupinendrink vor dem Verzehr immer kräftig aufschütteln, so dass sich alles gut vermischt.

Nach dem Abkühlen, kann man den Lupinendrink mit weiteren Zutaten wie Obst, Honig, Sirup, Gemüse im Mixtopf vermengen und einen leckeren Eiweiß-Shake zaubern. Bei diesem Rezept wird die „Lupinenmilch“ nicht gefiltert und es entsteht auch kein Trester, dafür beinhaltet der Drink alle wichtigen Inhaltsstoffe und ist sehr cremig.

Der Tipp stammt von Linda Kelly, Biolandhof Kelly/ Warnke, Oberndorf 20/1, 88634 Herdwangen, [www.biolandhof-kelly.de](http://www.biolandhof-kelly.de). Die feinen Lupinello-Lupinen gibt es hier im Online-Shop und bei diversen Läden in der Region und darüber hinaus.

## Buchtipp: Das Waldkochbuch von Bernadette Wörndl

Zu jeder Jahreszeit lässt sich im Wald mehr Essbares finden als man vermuten würde: Tannenzapfen und Waldmeister im Frühjahr, wilde Beeren im Sommer: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren und Brombeeren; Pilze und Nüsse im Herbst, und auch die Tannennadeln im Winter lassen sich zu Delikatessen verarbeiten. Bernadette Wörndl hat ein Buch zusammengestellt, das mehr ist als ein reines Kochbuch. Es vermittelt die Freude daran, in der Natur unterwegs zu sein, hier seelisch aufzutanken und zugleich auch kulinarische Schätze zu finden. Jeder, der mal ein paar Gläser Marmelade aus Walderdbeeren gekocht hat und im Alltag eine Familie durchzufüttern hat, wird die Erleichterung spüren, die die Züchtung großer Kulturerdbeeren mit sich gebracht hat und eine Dankbarkeit dafür, sie auf dem Wochenmarkt oder frisch beim Erzeuger kaufen zu können.

Und doch – in der Natur gesammelte Kräuter, Beeren und Nüsse haben ihren ganz eigenen Charme, denn sie schenken den Geschmack der Wildnis und versetzen uns zurück in die Zeit Unserer Urahnen, die als Jäger und Sammler durch die Wälder streiften, viele Probleme hatten, die uns heute undenkbar scheinen – aber sicher frei von jeglichen Zivilisationskrankheiten waren.



### Das Waldkochbuch von Bernadette Wörndl,

erschieden im Hölker Verlag 2020, Kostenpunkt im Handel 32,00 €, ISBN 978-3-88117-229-5