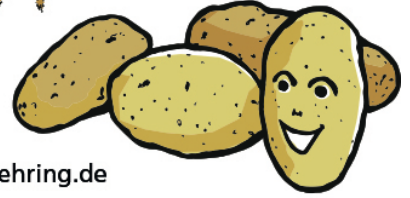
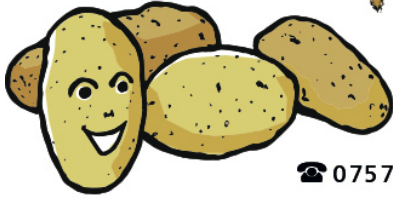


KARTOFFELPOST



Bauernhof Goehring ☿ Riedbachstraße 3 ☿ 88512 Mengen
☎ 07576/1658 ☿ hubert-goehring@t-online.de ☿ www.bauernhof-goehring.de



Blühendes Lupinenfeld Bauernhof Göhring

Geh aus, mein Herz und suche Freud, denn dies ist deine Sommerzeit und es sind gute Gaben.
aus dem Sommerlied von Paul Gerhardt (1607–1676)

Rulfingen, im Juni 2015

Liebe Kund/Innen und Freund/Innen unseres Hofes,

am 21. Juni ist Sommersonnenwende. Die Tage sind lang und warm, die Nächte vergehen wie im Fluge. Was im Frühjahr noch zarte Ahnung war, hat sich in der Zwischenzeit voll entfaltet. Die Pfingstrosen blühen üppig, die Beerensträucher sind reich behangen, das Korn wiegt sich im Wind. Die Natur quillt über vor Lebenskraft und Lebensfülle. Mitsommer bedeutet aber auch, dass mitten im Sommer der Wendepunkt liegt. Die Tage werden nun wieder kürzer. Es geht, zunächst kaum spürbar, dem Herbst entgegen. Der Sommer lehrt uns auf eindrückliche Weise, dass sich das Leben nicht vertagen lässt.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie, wie im Sommerlied beschrieben, in die Natur hinausgehen und sich an der Fülle erfreuen können. Trotz aller Geschäftigkeit des Sommers - genießen Sie die Zeit, so wie auch unsere neue gefiederte Therapeutin das Leben genießt (siehe Rückseite)

Ihre Familie Göhring

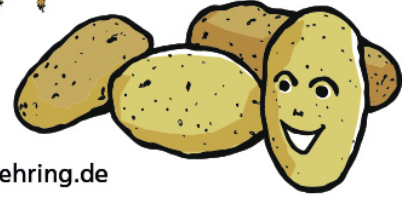
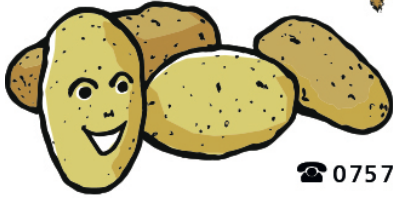
Aktuelles aus dem Ackerbau - Neue Eiweißpflanzen sind im Kommen

Dieses Jahr haben wir zum ersten Mal weiße Lupinen ausgesät. Aus diesen eiweißreichen Pflanzen lässt sich gesundes Mehl (zum Soßenbinden, Puddingkochen und vieles mehr) und auch ein leckerer Lupinenkaffee herstellen. Was wir ernten und im Hofladen anbieten können, ist noch nicht klar. Denn - genau wie unsere Kartoffeln und unser Sonnenblumenlabyrinth - hatten auch die Lupinen mit dem nassen Frühjahr zu kämpfen. Der Boden war so verschlämmt, dass viele Pflanzen gar nicht hochkamen. Das verdeutlicht uns wieder, dass wir die Gaben der Natur als Geschenk empfangen. Ob Saat und Ernte gelingen, hängt nicht allein von unserer Arbeit ab. Wir Bioland-Bauern können nur unser Bestes tun. Was dazu alles gehört, erfahren Sie auf unseren regelmäßigen Feldrundfahrten:

Was blüht und brummt denn da? Zu Besuch bei Lupine und Biene am Fr, 10. Juli von 18 - 19.30 Uhr

Auf unseren Ackerbohnen-, Linsen- und Lupinenfeldern summt und brummt es derzeit nur so. Während der Fahrt mit unserem Traktortaxi kommen Sie den fleißigen Bienen buchstäblich ganz nahe. Warum gehören Menschen und Bienen schon immer zusammen? Wie sieht eine artgerechte Bienenhaltung heute aus? Und sind die bienenfleißigen Insekten heute wirklich bedroht? Ihre Fragen rund um die Bienenkönigin und ihr Volk beantwortet Renate Reul, Bienenliebhaberin, Hobbyimkerin und Ärztin.

KARTOFFELPOST



Bauernhof Goehring ✿ Riedbachstraße 3 ✿ 88512 Mengen
☎ 07576/1658 ✿ hubert-goehring@t-online.de ✿ www.bauernhof-goehring.de

Sommer in der Küche: Frische Quarkbrötchen – Perfekt zum Sonntagsbrunch und beim Grillen

Zutaten: 250 g Dinkelvollkornmehl 250 g Weizenmehl (Type 1050) 1 ½ Päckchen Backpulver 500 g Magerquark 1 gehäufter TL Salz ca. 150 ml Wasser 2 EL Öl 1 EL Sonnenblumenkörner 1 EL Leinsamen ½ Tasse Wasser Saaten zum Bestreuen	So gelingt es: Den Backofen auf 220°C Ober-Unter-Hitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mehl in die Rührschüssel geben, dann das Backpulver unter das Mehl mischen. Jetzt alle weiteren Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät und Knethaken oder der Küchenmaschine zu einem mittelfesten Teig kneten. Mit bemehlten Händen aus dem Teigstück eine Rolle formen (ø 5 cm), diese in 20 – 25 Stück einteilen und Brötchen formen. Die Brötchenoberfläche zuerst in kaltes Wasser und dann in verschiedene Saaten tauchen. Die Brötchen auf ein Backblech legen und bei 220°C im Backofen ca. 10 Min. backen, dann bei geringerer Temperatur (180 – 200 °C) weitere 10 –15 Min. backen.
--	--

Tierische Nachrichten: Ich wollt' ich wär' ein Huhn, dann könnt' ich Kindern gut tun!



Mein Name ist Isolde. Seit Februar wohne ich hier mit einer kleinen bunten Hühnerschar auf dem Hof. Mit meinem silber-schwarzen Federkleid bin ich natürlich viel schöner als meine schlicht weißen oder gefleckten Artgenossen. Unsere ersten Tage haben wir im Haus von Familie Göhring verbracht. Dort haben wir uns an das Gackern der Menschen und ihre vielen anderen Geräusche gewöhnt. Jetzt wohnen wir bei den anderen Tieren im Stall und merken: Genauso bunt wie wir seid auch ihr Menschen. Mehrmals am Tag besuchen uns große und kleine Zweibeiner. Einige bewegen sich hektisch, andere stehen mucksmäuschenstill. Manche strecken uns ihre Hand entgegen, während andere uns nur beobachten. Hebt ihr uns hoch, bekommen manche von uns Angst. Ich nicht! Schließlich weiß ich, dass ihr eigentlich nur unsere weichen Federn spüren wollt. Krault ihr mir die Brust, so entspanne ich mich und genieße die Streicheleinheiten auf eurem Schoß. Leider lernen das meine Mithühner auch. Bald müssen wir noch um den Platz auf dem Schoß streiten... Aber nicht, wenn weiterhin viele Kinder kommen und uns streicheln. Wir schenken ihnen dafür Ruhe und Geborgenheit. Manch ein Huhn munkelt, dass genau diese Kinder uns unter fachfräulicher Leitung unserer Menschen-Mama Frau Göhring unser Hühner-Paradies mit Hühnerleiter, Sandpool und Co. direkt neben dem Laden geschaffen haben. Dafür bedanken wir uns herzlich bei den Kindern. Weiter so!